

ВЕСТА[®] *se*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Август

№ 8 (231) 2014

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Per. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 июля 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская
областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2381.
Тираж 150500 экз.

Общий тираж 524592 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ангелина
г. Мичуринск

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Цветочная косметика. ● Время собирать чабрец.
- Антисерн — корректор для век.
- Косметика плывет?
- Простое средство от черных точек.
- Супернежный пилинг для загорелой кожи.
- От «гламурно» до «вульгарно» два слоя.

САЛОН КРАСОТЫ

- По французскому принципу.
- Идеальный конский хвост. ● Старый друг лучше?
- На экстренный случай. ● Уход за локонами.
- Сода поможет. ● Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Фитнес на песочке. ● Сколько надо пить?
- От искусственного к естественному.
- Ножки аристократки. ● «Дачные» руки.
- Яблочко-миндальный скраб.
- Кефир — враг гипертонии.
- Если у вас нету... щетки. ● Кофе лучше «Фанты».
- Сода — просто чудо!

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении рожи и узлового зоба.
- Этот волшебный меновазин.
- Сабельник широкого действия.
- Не выбрасывайте арбузные корки.
- Зеленая аптека: пустыльник обыкновенный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Пуловер с расклепанными рукавами, связанный
на спицах, и белый кардиган, связанный крючком.
- Жилет-перевертыш. Обновленная юбка.
- Пристегнутой карман. Изящная деталь.
- На джинсовую тему. ● Кулон из полимерной
глины и колье с цветком. ● Футболка с цепочками.
- Сандалии плюс нитки!

НОВОСТИ МОДЫ

- Актуальные тренды нового сезона.
- Модная обувь и сумки сезона осень-зима 2014-2015.

ВАШ СТИЛЬ

- Комбинезоны. ● Летние брюки.
- Жакеты для лета.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Самая крупная ягода — 11 рецептов блюд из
арбуза.
- Летнее меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- Сода — отличный поглотитель.
- В разных направлениях.
- Кетчуп в тарелке, а не на столе.
- Склеились стаканы? ● Как снять перчатки.
- Крем для бритвы и... зеркала. ● Вазелин поможет.

ИНТЕРЬЕР

- Белоствольная березка.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Со своим уставом за чужой стол...

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на сентябрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Мужчина за едой.
- «Я никому не нужна-а-а!»

ВАШ САД

- Плодоножка. Нужна ли она?
- Как приготовить и использовать листовой
перегонной.
- «Ленивый полив». ● Подвесной цветник.
- Передвижная перегородка.
- Клумба из стеклотары.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Песок вместо красок, а виноград вместо
желудей.
- «Все свое держу при себе».
- Умывальник на вырост.
- «Десерт» для новорожденного.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 августа по 15 сентября.
- Тест. Половинка моя.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- «Чудное мгновение» Василия Жуковского.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездный отпуск.
- Умные ведущие: Юрий Вяземский
и Петр Кулешов.

ЭТИКЕТ

- Отправляемся в полет.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Личное пространство.
- Летние прогулки для черепахи.
- Остаемся зимовать. ● Ой, мороз, мороз!

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Эротическая трагедия.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Пришло время менять компанию.
- Свадебные подарки знаменитостей. ● Ну, зая, позвони!..
- Гороскоп невестки. ● Боюсь опозориться.
- Подснежники к Новому году.
- Наказание строптивой жены. ● Мифы о калориях. ● Сколько
стоит человек? ● «Мадемуазель»? «Сеньорита»? «Мисс»? —
забудьте!!! ● Устраните преграду. ● И многое другое.



«ЧИПС НА ПОСТНОМ МАСЛЕ!»

«Чепухой на постном масле» русский народ испокон веку обзывал разную ничего не значащую ерунду, пустяк, не заслуживающий какого-либо внимания. Для нас это выражение имеет лишь этот, единственный смысл. А для наших предков когда-то давно оно имело и другой, очень даже конкретный смысл. Дело в том, что «чепухой», или «щепой», в старину называли мелкие ломтики картофеля или других овощей, поджаренные на растительном масле. Почти, как чипсы. И воспринималось это блюдо как нечто третьесортное — в общем, дешевая простая еда. Ну, точно — чипсы!



КОМУ КОШКИ ГОВОРЯТ «МЯУ»?

Ученые, в перерывах между изобретением новых нанотехнологий и замерами скорости звездного ветра в созвездии Альфа Центавра, доподлинно выяснили, что кошки (и коты, естественно) мяукают вовсе не для общения друг с другом, а только для общения... с человеком! Получается, язык этот для них — второй. Иными словами — иностранный.

Надо признать, используемый представителями кошачьих «иностранный» для человеческого уха намного благозвучней, нежели тот дикий ор, который они издают при встрече друг с другом и который лишь отдаленно напоминает утробное «мяуканье». Человеку этот их «язык» больше напоминает отборный кошачий мат, но это не так — они на нем не ругаются, а разговаривают!..

«МАДЕМУАЗЕЛЬ»? «СЕНЬОРИТА»? «МИСС»? — ЗАБУДЬТЕ!!!

Неискушенному человеку может показаться, что такому серьезному и солидному «ведомству», как Европарламент, иногда просто нечем заняться. Иначе чем можно объяснить появление своеобразного документа за подписью генсека Европейского парламента, в котором, во-первых, предложено отказаться от использования в деловой речи таких слов, как «мисс» и «миссис», «мадам» и «мадемуазель», «сеньора» и «сеньорита»? Они, по мнению самой продвинутой части европейцев, нарушают равенство полов и могут оскорбить достоинство женщины, поскольку указывают на ее семейный статус, в то время как мужские «мистер» или «сеньор» ничего о семейном положении сильного пола не сообщают.

Второе предложение призывает к искоренению и замене терминов, содержащих корень «man» (мужчина): вместо «спортсмен» (sportsman) должно звучать «атлет», вместо «политик» (stateman) — «политический деятель», вместо прилагательного «man-made» («искусственный») — нейтральные слова типа «synthetic». Запреты коснулись и названий профессий стюардессы, пожарного, полицейского, директора школы, продавца и других. К чести Европарламента, большинство евродепутатов обозвали появление документа «верхом политкорректной глупости» и разъехались по домам к своим сеньорам и миссис...



Так по-русски мог бы сказать наш, российский муж своей, российской жене. А, вот, житель шведского города Мальмо — соответственно, швед — некий Олаф Лундберг теперь смело может говорить своей шведской жене чуть по-другому: «Ужом я тебе всыплю!». Потому что так однажды он и поступил, возмевшись примерно наказать свою строптивую супругу: «отхлестал» ее ужом. Неизвестно, почему швед держал дома ужа — то ли из-за любви к пресмыкающимся, то ли из-за нелюбви к хомьячкам, — но под рукой вспыльчивого супруга оказалось именно это создание.



Возможно, удары «плетью» из ужа и не самые болезненные, зато известно, что при опасности уж покрывается весьма пахучей слизью — отнюдь не благоухающей! — от запаха которой можно избавиться... за неделю-другую!..

Приговор суда города Мальмо оказался неожиданно суров: Лундберга оштрафовали на 200 крон за... жестокое обращение с домашним животным.

«МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО!»

С этим утверждением теперь категорически не согласен молодой эквадорец Лопесс Фигероа, не выдержавший пятимесячного испытания... тишины!

Дело в том, что Фигероа всего-навсего женился. Но взаимная любовь супругов, а в конце концов и их семейное счастье разбилось о невероятную молчаливость избранницы Лопесса. Во время судебного разбирательства несчастный муж заявил, что причина его заявления о расторжении брака одна-единственная: «Вступая в брак, я предвидел известную сдержанность этой женщины. Но тут словно какая-то могила!..»

Высокому суду не потребовалось каких-то особых доказательств правоты мужа: за все время бракоразводного процесса его молодая супруга не проронила ни слова, лишь только односложно отвечала «да» или «нет» на вопросы судьи. Специально приглашенный врач подтвердил, что женщина абсолютно здорова. Суд даже не удалялся на совещание — все и так было ясно...

СКОЛЬКО СТОИТ ЧЕЛОВЕК?

Давно известно, что человеческое тело «содержит» в себе почти всю таблицу Менделеева — около 80 химических элементов. Какие-то из них присутствуют в весьма солидном количестве, какие-то обнаруживают себя лишь одной десятичной частью! Есть среди них элементы простые, «скромные», есть и благородные, и драгоценные. Правда, содержание последних в организме совсем не велико — например, немного золотишка, чуть-чуть платины, а, вот, допустим, соединения Na и Cl (то есть, поваренной соли) в организме аж 300 граммов!

Не секрет, что отдельные части нашего тела («донорские органы») сегодня стоят баснословно дорого — ведь, порою это цена человеческой жизни. А вот французские специалисты, временно не занятые погоней за Нобелевской премией, задались задачей выяснить, сколько стоит разложенный на молекулы и атомы человек. И выяснили: исходя из средней рыночной стоимости химических элементов, составляющих тело, и их количества стоимость «человека молекулярного» колеблется в пределах всего лишь 150 долларов США (около 5000 рублей)!



Частные проблемы

Нашу семью постигло большое горе: умерла сестра моего мужа, и ее сынишка — ровесник моего сына — остался один (с мужем она уже давно была в разводе). Мы в своей семье обсудили ситуацию, предложили ребенку переехать жить к нам, и он согласился — он дружил с нашим сыном.

Поначалу все было хорошо: ребята, которым по 14 лет, целыми днями сидели у компьютера, гуляли, катались на скейтборде, вместе ходили в бассейн, где занимался плаванием мой сын.

Правда, я иногда замечала, что сын как бы ревнует нас с мужем к племяннику, но мы объясняли ему, что его брату сейчас очень тяжело и он нуждается в повышенном внимании с нашей стороны.

А потом сын устроил грандиозный скандал из-за того, что родственник что-то нечаянно удалил в его компьютере. Я никогда не думала, что он способен на такую истерику, но горе его было таким искренним, а гнев таким яростным, что вот уже два месяца он не разговаривает ни с братом, ни со мной (во время этого скандала я пыталась вступить за племянника). А тот, в свою очередь, тоже очень обиделся: думал, что у него теперь есть семья, а оказалось, что его здесь просто терпят из жалости.

Не знаю, что делать. Подскажите, как вернуть в семью мир и прежние отношения, или это уже невозможно?

Мот скандал, что произошел в Вашей семье, — естественная реакция вашего ребенка на изменившиеся обстоятельства жизни.

Раньше почти всё, что его окружает, принадлежало ему одному, а теперь приходится делиться с другим мальчиком. У Вашего сынишки была своя территория, свой компьютер, а в нем лишь ему одному принадлежащая информация — пусть это всего лишь компьютерные игры, но они — тоже его личная территория. Вторжение на нее он был готов терпеть какое-то время, но смириться с тем, что это навсегда, и теперь там будет хозяйничать «чужой», для него стало невыносимым.

А больше всего он страдает от того, что ему приходится делить с двоюродным братом своих родителей. Ведь это только его родители, а они окружили своей любовью и заботой другого мальчика, да еще, наверняка, одергивают родного сына, чтобы он оберегал чувства «чужака»! Инцидент с компьютером — повод для бойкота, последняя капля, переполнившая чашу его терпения. А цель его — проверить, действительно ли вы с мужем любите сына по-прежнему.

Не забывайте, что четырнадцатилетние подростки — уже не дети, а личности, в какой-то степени эгоистичные, но слишком еще ранимые. И тяжелые события, так быстро произошедшие в вашей семье, для их неокрепшей и неустойчивой психики оказались непосильными.

Сейчас Ваша задача — мобилизовать всю свою любовь к сыну и сострадание к племяннику, пойти навстречу обоим и поговорить с сыном, чтобы убедить его в том, что Вы по-прежнему его очень любите, а главное — понимаете и не обвиняете.

Отдельно поговорите с племянником, выясните, в чем он испытывает дискомфорт, живя у вас в доме. Постарайтесь создать каждому личное пространство: возможно, достаточно будет купить в дом еще один компьютер и какие-то вещи, которыми трудно делиться, чтобы дело опять не дошло до конфликта.

Внимательно выслушайте мальчиков, обсудите с ними и с мужем всю эту «перестройку» и, набравшись терпения, любви и оптимизма, налаживайте вашу жизнь.

Моей маме всего 47 лет, но она часто болеет. Врачи говорят, что у нее всё в норме, а проблема в психологическом состоянии, отсюда головные боли и повышенное давление. Мама выросла в семье, где всех любят и обо всех заботятся. Мои бабушка и дедушка 7 лет назад переехали из другого города туда, где живут мои родители. Никого из знакомых и родственников, кроме них, нет, оба на пенсии, не работают и живут отдельно от моих родителей. Я — студентка, живу в другом городе и дома бываю раз в 3 месяца. А вот мама ходит к своим родителям каждый день после работы. Работает она с 8 до 17, а домой приходит только к 20 или 21 — как выжатый лимон. Бабушка с дедушкой ждут ее весь день, чтобы мама рассказала им что-нибудь веселое и интересное. Но после 8 часов работы ей просто нужно прийти домой, расслабиться, выспаться, а не выступать в роли шута. С наступлением дачного сезона ситуация усугубилась. Бабушка и дедушка требуют, чтобы ни одной травинки, ни одной соринки на огороде не было, но у мамы на это не хватает сил, а папе после операции на сердце тоже нельзя много работать и носить тяжести. Получается, что мама совершенно не живет для себя. С 8 до 17 — работа, с 17 до 21 родители или огород, а потом она приходит домой, где недовольный папа (ему теща или теща не сказали или он недоволен, что мама дома с ним проводит мало времени). Что нам с ней предпринять в данной ситуации, как изменить свое поведение?

Возьмите инициативу в свои руки, так как мама переломить ситуацию уже не сможет — слишком давно и прочно все сложилось. Уговорите маму поехать куда-нибудь полечиться и отдохнуть — лучше в санаторий или в пансионат, но подальше от дома. Когда ее родители проведут в обществе друга друга дня два, они сразу почувствуют себя брошенными, старыми и немощными. И если этот пансионат будет рядом, они замучают ее звонками и вынудят вернуться, чтобы ухаживать за ними и садом-огородом.

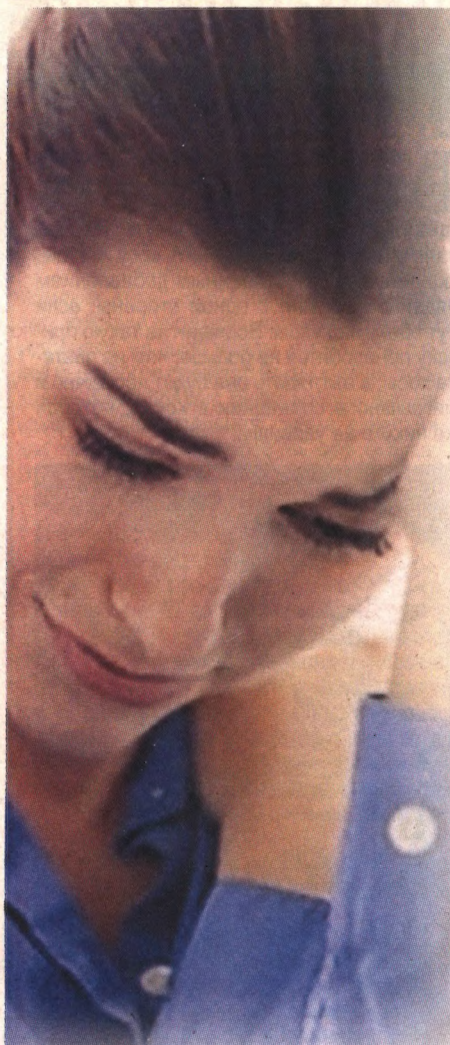
Вашей маме просто необходимо уехать подальше, чтобы сменить обстановку, уйти, хотя бы на время, от повседневных проблем, отдохнуть, отоспаться, попить какие-нибудь успокоительные травки. Можете отправить ее на отдых вместе с папой — еще лучше. Судя по Вашему письму, бабушка и дедушка пока еще в силах себя обслуживать. Обсудите это с мамой, поставьте себе задачу обеспечить ей отдых, а по возвращении попросите мамино доктору написать рекомендации по оздоровлению, где было бы указано, что маме необходимо значительно снизить физическую и психологическую нагрузку и ложиться спать не позднее 21 часа — каждый день. Иначе она может попасть на больницу койку и с довольно серьезным диагнозом. И обязательно покажите это заключение бабушке и дедушке. Возможно, это поможет вам с мамой вместе облегчить ее жизнь.

Когда я узнала, что муж изменяет мне, это было очень неприятно. Но самое страшное то, что «разлучница» старше мужа на 12 лет! Мужу всего 29, мне — 26, и мы вместе уже 7 лет! Как можно было молодой, стройной и привлекательной женщине, к тому же, матери его ребенка, предпочесть женщину за 40 — совершенно обычную, пожилую и толстую бабу! Когда я попыталась с ним поговорить, он сказал, что мне волноваться не стоит: он любит меня и дочку, никогда нас не бросит и для семьи будет по-прежнему делать всё. Но и эту женщину он бросать не собирается, потому что с ней у него совершенно особые отношения — она понимает его как никто, ему с ней интересно и в интеллектуальном и в профессиональном, и в личном плане.

После этого разговора я поняла, что если разведусь с ним, то останусь одна, с ребенком и потерянной верой в мужчин, а ему «развяжу руки». Тем более, что сам-то он разводиться не собирается.

Я часто слышала фразу: «Все мужики гуляют!», — но думала, что к моему мужу это не относится. Теперь я думаю по-другому: «Раз все гуляют, и

НАЕДИНЕ



го человеку не хватает для счастья.

Во-вторых, возможно, в этой женщине Ваш муж нашел то, чего ему не хватает в Вас. Так бывает, что мужчина, сам не желая того, вдруг встречает вторую женщину, которая дополняет первую, и именно с ними обеими он обретает всю полноту жизни. Да и в интимной жизни Ваша соперница может быть опытнее Вас. Вот и не может отказаться Ваш муж ни от Вас, ни от нее.

В Вашем случае лучше не выяснять отношения, не устраивать скандалы и разборки. Постарайтесь создать дома наиболее благоприятную, теплую, доброжелательную и уютную обстановку, чтобы мужа тянуло домой. И наберитесь терпения. Рано или поздно этот роман закончится, и если Вам удастся не разрушить за это время уже сложившиеся в семье отношения, муж обязательно вернется к Вам. Только не вздумайте упрекать и вспоминать о его измене — он должен сделать свой выбор в Вашу пользу сам. И пусть эта ситуация станет для него жизненным опытом и позволит сделать единственно правильный вывод: «От добра добра не ищут».

У многих на работе женщины занимаются сплетнями, и почти всегда среди них есть сотрудница, которая в курсе всех событий и мнений. А у нас на работе такой «информационный центр» существует в лице мужчины. Он всегда в курсе мнения начальства обо всех наших коллегах. И все три года, что я работаю здесь, он периодически рассказывает мне о недовольстве администрации моей персоной.

Информация носит такой характер, что я потом спать не могу: «Имей в виду, тебя могут сократить», «Сегодня обсуждали кандидатуру, по-моему, на твое место». Правда, пока ни один из этих зловещих прогнозов не осуществился.

Заподозрить его в том, что он делает это умышленно, я не могу — наши должности несоизмеримо далеки, но от его высказываний руки у меня опускаются. Что мне делать?

Ваш коллега приносит Вам подобные сведения уже давно, а Вас еще не уволили? Перестаньте слушать этого «добротного человека» и проверьте эти слухи сами. Придумайте повод, чтобы обратиться к начальству лично: может быть, у Вас есть какая-то идея по улучшению работы Вашего подразделения, может, надо обсудить какой-то рабочий момент — постарайтесь выбрать удобный случай для деловой беседы и заодно спросите, все ли в Вашей работе устраивает руководителей, может быть, у них есть

какие-то замечания или пожелания? Не бойтесь такого разговора. Лучше один раз спросить напрямую, чем постоянно мучиться и не спать ночами из-за невеселых дум по поводу грядущего увольнения.

Я вышла замуж 5 лет назад. Пока у нас не родился ребенок, мы с мужем оба работали, и я распоряжалась деньгами свободно. Когда родился сын, мне пришлось бросить работу, но муж хорошо зарабатывает, и я думала, что все у нас будет по-прежнему. Но все оказалось не так. Муж почти не дает мне денег. Одежду и еду покупает сам, даже покупать бытовую химию мне не доверяет. А тех крох, что он оставляет мне на мелкие расходы, мне никогда не хватает — приходится занимать у моей мамы, а мне стыдно за мужа — никогда не думала, что он такой скряга. Плакать перед мужем из-за денег тоже стыдно, скандалить из-за них — последнее дело, он ведь не пьет, лишнего не тратит, но уверен, что тех денег, что он мне оставляет, должно хватать, а я не могу объяснить, почему так не получается. Как доказать мужу, что он не прав?

Очень просто. Заведите тетрадь и записывайте в нее все траты, какие производите, все-все — вплоть до мыла и спичек. Тогда Вы сможете поговорить с мужем аргументированно, имея на руках конкретные цифры.

Опираясь на них, вы вместе сможете рассчитать, сколько денег вам потребуется на питание, сколько — на одежду, сколько — на предметы гигиены (а для маленького ребенка это — важные и значительные затраты).

Если Ваш муж хорошо зарабатывает, то его стремление экономить — это не скредность и не жадность, а способ обезопасить семью в случае необходимости незапланированных расходов и разных форс-мажорных обстоятельств. Этот «механизм» может быть у него неосознанным, обусловленным генетически или психологически, но он позволяет ему чувствовать себя в безопасности.

Постарайтесь увидеть в стремлении экономить не жадность, а его ответственность за семью. Предложите ему вместе ходить за покупками, чтобы поучиться у него выбирать то, что оптимально сочетает в себе цену и качество.

И не ленитесь иной раз похвалить его за рациональные траты на благо семьи.

Гораздо хуже было бы, если бы он сорил деньгами направо и налево на свои удовольствия, не думая о том, что будут есть завтра его жена и ребенок.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

мой муж — не исключение, то она мне наименее опасна: во всяком случае, на моего мужа (по его словам) она не претендует и детей от него рождать не собирается. Может быть, эта женщина лучше, чем молоденькая девчонка, которая будет пытаться всеми способами женить его на себе?»

Как-то противно даже рассуждать на эту тему, но одно мне не дает покоя: почему молодой симпатичный парень увлекся старухой? Что это за патология?

Это не такая уж и патология. Да и ваша соперница — не «старуха». Просто Вы, в силу Вашего возраста, не можете знать некоторых важных вещей.

Во-первых, любят не за красоту и не за молодость — к любой внешности привыкают — любят за душу, за общие взгляды, интересы, отношение к жизни и так далее — за то, че-

С ПСИХОЛОГОМ



ИДЕАЛЬНЫЙ КОНСКИЙ ХВОСТ

Наверняка, вы замечали, что обычный конский хвост, выполненный профессионалом для какой-нибудь актрисы, певицы или модели, выглядит пышным, игриво задраным, волосы в него гладко зачесаны, нет никаких «петухов». Оказывается, и вы можете завязать себе такой хвост, главное, знать один секрет. На самом деле прическа звезды состоит не из одного хвоста, а из двух.

- Отделите по кругу волосы макушечной и верхней затылочной части и на макушке завяжите их в хвост тугей резинкой.
- Тщательно причесывая и приглаживая оставшиеся свободными волосы, соберите их вокруг резинки в «верхний хвост». Поскольку волос осталось меньше, их легче довести до гладкости.
- Хвост зафиксируйте еще одной резинкой и оберните ее тонкой прядью волос. Отличительной чертой такого двойного хвоста является то, что даже на тонких и не очень густых волосах он будет выглядеть пышным за счет того, что вторая часть волос ложится поверх уже готового хвоста. Это и создает дополнительный объем.
- Если вам кажется, что впереди волосы все-таки зачесаны недостаточно гладко, сбрызните щетку из натуральной щетины лаком или нанесите на нее немного воска и пройдите по волосам ото лба к макушке.

ПО ФРАНЦУЗСКОМУ ПРИНЦИПУ

Все больше вариаций французской косы придумывают парикмахеры и просто любители этой прически. Но сегодня мы предлагаем взглянуть на нее иначе и попробовать заменить косу жгутом, закрученным с постепенным добавлением прядей с двух или с одной стороны, если жгут сбоку над ухом. Времени на такую прическу понадобится не больше, чем на плетение косы, а выглядеть она будет необычно и выигрышно в сравнении с косой, которой уже никого не удивить.



СТАРЫЙ ДРУГ ЛУЧШЕ?

Много лет я пользовалась одним и тем же шампунем, потом прочитала, что волосы к нему привыкают, поэтому время от времени шампунь следует менять, тогда волосы будут здоровее. Поменяла. Никакой разницы. Может, я не тот шампунь выбрала? Надо было купить средство от какой-нибудь известной фирмы?

Вряд ли Ваши волосы смогут прочесть этикетку на флаконе шампуня. Им все равно, какой он фирмы. Если шампунь, которым Вы пользовались много лет, действие свое оказывал и во всем Вас устраивал, не было нужды его менять. Какое бы дорогое средство Вы ни купили, кардинальным образом Ваши волосы оно не изменит. Обязательная смена шампуня для оздоровления волос — это сказка. Этой цели скорее можно достичь с помощью хорошо продуманного курса масок. А шампунь нужен всего лишь для того, что-

бы мыть волосы. Вы ведь не меняете стиральный порошок каждый месяц? Так что возвращайтесь к своему «старому другу» и мойте голову им.

Только одно замечание. Вы не написали, какие у Вас волосы, поэтому неизвестно, нужен ли Вам этот совет. Но на всякий случай знайте, что для слишком жирных волос и в том случае, если используется много стайлинговых средств, кроме обычного шампуня нужен еще один — для глубокого очищения. Им следует мыть голову один раз в две недели.



НА ЭКСТРЕННЫЙ СЛУЧАЙ

Если вы собираетесь на торжество или важное мероприятие, а подрезать посеченные кончики волос не успели, купите любое укладочное средство, в составе которого есть силикон или пчелиный воск. Обработайте им кончики волос, чтобы укрепить их и добавить толщины. Кончики перестанут торчать, а волосы станут более мягкими и послушными. Но помните, что это средство — временное, и проблемы оно не решает. Избавиться от посеченных кончиков можно только одним способом: отстричь их.



УХОД ЗА ЛОКОНАМИ

Все знают, что выходящие от природы волосы требуют особого ухода, особенно толстые, которые завиваются крупными локонами. Чтобы они не пересыхали, не истончались, не закручивались мелкими кучеряшками, а сохраняли свою красоту, следует:

- мыть мягким шампунем и обрабатывать кондиционером без сульфатов, которые нарушают естественное увлажнение волос
- наносить кондиционер вопреки правилам: не от середины волос, а от корней, а затем распределять его по волосам расческой с редкими зубьями
- подсушив вымытые волосы, наносить той же расческой увлажняющий укладочный крем, это поможет сохранить красоту крупных локонов

- не применять укладочных средств, содержащих спирт и предназначенных для горячей укладки: они могут пересушить волосы, отчего те станут завиваться «мелким бесом»
- использовать для ухода средства с алоэ-вера (необходим для роста волос), пантенолом (витамин В₅ способствует эластичности волос) и протеинами шелка (проникают внутрь волосинок и укрепляют их).

Даже просто чистые выходящие крупными локонами волосы — это уже прическа. Не пускайте уход за такими волосами на самотек. Тем более, что он не так уж отличается от обычного.



СОДА ПОМОЖЕТ

У нас дома вода чистая и мягкая, поэтому мои волосы всегда были мягкими, пушистыми, завивались колечками. В прошлом году я поступила в институт и уехала в другой город. А здесь вода настолько жесткая, что волосы превратились в торчащую во все стороны солому. Я старалась хоть как-то поддержать их масками. За лето, которое я провела дома, они почти восстановились, но ведь скоро начнется новый учебный год и опять будут те же проблемы. Единственное решение, которое все предлагают — поставить фильтр. Но я живу в общежитии. Кто мне там поставит фильтр?

У Вашей проблемы есть очень простое решение. Если Вы будете мыть голову в тазике, а не под душем, у Вас будет возможность смягчить воду и без фильтра. Надо всего лишь добавить на каждый литр воды 1 ч. ложку пищевой соды и хорошенько перемешать. Можно использовать вместо соды нашатырный спирт из расчета 0,5 ч. ложки на литр воды. Но вряд ли это будет уместно в общежитии. Запах нашатыря в месте общественного пользования никому не понравится.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Применение масок для волос требует наличия хотя бы пары часов свободного времени. А если в конце лета вам не хочется тратить его на косметические процедуры, предлагаем заменить маски ополаскиваниями из отваров трав.

Для их приготовления вам потребуются 2 ст. ложки свежего или 1 ст. ложка сухого растительного сырья на 1 литр воды.

Залейте измельченные растения холодной водой, доведите до кипения, снимите с огня, дайте остыть до приятно теплой температуры, процедите и ополосните волосы после мытья головы. А какие растения подходят вашим волосам, выбирайте сами.

● **Крапива** ускоряет рост волос, укрепляет их, предотвращает выпадение, улучшает кровообращение в коже головы, помогает быстрее избавиться от перхоти.

● **Корень лопуха** укрепляет волосы, ускоряет их рост, нормализует жирность волос и кожи головы.

● **Розмарин** улучшает циркуляцию крови в коже головы, обеспечивает питание корней волос, уменьшает жирность волос. Постоянное применение добавляет волосам блеска и пышности. Отвар розмарина втирают в сухую кожу головы.

● **Мать-и-мачеха** помогает при выпадении волос, придает им силу и блеск.

● **Лаванда** успокаивает раздраженную кожу головы, снимает зуд, нормализует выработку кожного сала.

● **Шалфей** лечит перхоть и жирную кожу головы. Его можно использовать при прыщах и раздражении на коже головы.

● **Ромашка и календула** дезинфицируют и успокаивают кожу головы, придают светлым волосам блеск и красивый золотистый оттенок.

● **Листья березы** помогают при выпадении, повышенной жирности волос, убирают перхоть. Они отлично сочетаются с другими лечебными травами, их можно добавлять к любым травам для ухода за волосами.

Подготовила Галина УШАКОВА



Лицом к лицу ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЧАБРЕЦ

Если вы уже устали бороться с прыщами, поверьте английским ученым, которые считают, что всем известный чабрец убивает бактерии, вызывающие акне, гораздо эффективнее, чем специальные кремы, да и к коже относится бережнее. Поверьте, но проверьте. Ведь от исследований ученых до новой серии косметики «дистанция огромного размера», а чабрец можно собирать уже сейчас.

Можно готовить из этой душистой травки настои и отвары, умываться ими, делать компрессы, добавлять в маски и дневные кремы. Хуже не будет, а прыщам это точно не понравится.

АНТИСЕРН — КОРРЕКТОР ДЛЯ ВЕК



Только мы привыкли к консилерам, как французские косметологи изобрели суперлегкий корректор на кремовой основе, который прекрасно маскирует синяки под глазами благодаря светоотражающим частицам, входящим в его состав.

Антисерн (antiserne, от фр. серне — «синева») отличается от обычного консилера более легкой деликатной структурой, благодаря которой он не выделяется на тонкой коже. Он подходит для маскировки не только синяков под глазами, но и «гусиных лапок» в уголках глаз.

Если вы захотите купить такое средство, просите в магазине «eye corrector». Дело в том, что производители косметики придерживаются в названиях английской терминологии и названий. Поэтому в продаже он называется «корректор для глаз».

Прежде чем купить это средство, внимательно прочитайте состав. В нем не должно быть спирта, который производители иногда вводят в корректоры и консилеры в качестве антибактериального компонента. А для нежной кожи вокруг глаз средство со спиртом совсем не подходит.

КОСМЕТИКА ПЛЫВЕТ?

В последние годы летом погода стала жарче, и привычная косметика течет. Я уже отказалась от теней, подводки, губной помады, перешла на водостойкую тушь. А как быть с тоном? У меня не такая ровная кожа, чтобы «носить ее голой». Раньше пользовалась тональным кремом и пудрой, но потом поняла, что получаю от них только лишнее раздражение и прыщи. Чем их заменить?

Действительно, в жаркую погоду пудра, смешиваясь с кремом, потом и пылью, забивает поры, от этого появляются и раздражение, и прыщи. Попробуйте вообще отказаться от пудры, а вместо привычного тонального крема использовать матирующий крем или сыворотку. У них текстура легче, они меньше текут, с ними и не нужно пудры, чтобы убрать блеск. Обычно матирующих средств хватает для стойкого макияжа на полдня. Потом приходится поправлять тон. Для этого очень хорошо подходят матирующие салфетки.

Конечно, в продаже есть и водостойкий тональный крем, который практически не течет, но наносить его следует на чистую сухую кожу, без подложки (крема). Но тогда вы не сможете обеспечить коже достаточное увлажнение и рискуете остаться без защиты от солнца. Ведь солнцезащитный крем тоже нельзя наносить под водостойкий.



Летнее разноцветное изобилие радует глаз, но хотелось бы, чтобы оно работало и на нашу красоту. Побалуйте себя цветочной косметикой, ведь в августе каких цветов только нет!



ГЕОРГИН

● Сорвите пару листьев георгина, залейте их чистой холодной водой на 10-15 минут, затем порвите на большие куски и положите на воспаленные участки кожи лица или скопления прыщей на 15-20 минут. Листья снимите, а кожу лица ополосните прохладной водой.

Маска снимает воспаление и помогает избавиться от прыщей.

Если листья георгина держать на лице больше 1 часа, то разгладятся и мелкие морщинки.

● Повредили клубень георгина при выкапывании? Не выбрасывайте его. Вымойте клубень, очистите, измельчите, добавьте сметаны, чтобы получилась кашка. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут, затем смойте ее теплой водой и ополосните лицо прохладной.

Маска прекрасно омолаживает кожу любого типа, возвращает ей здоровый вид.

ГЛАДИОЛУС

● Пропустите через мясорубку лист гладиолуса. Добавьте к 1 ст. ложке кашицы 0,5 ст. ложки сметаны и 0,5 ч. ложки меда (если у вас нет на него аллер-



НАСТУРЦИЯ

● Измельчите два цветка настурции в кашку и добавьте к ней для сухой, нормальной и увядающей кожи по 1 ч. ложке жирной сметаны и овсяной муки, для жирной кожи — 1 ч. ложку простокваши и несколько капель лимонного сока. Перемешайте смесь и нанесите ее на кожу лица. Через 10 минут снимите маску ватным тампоном, смоченным в теплом настое зеленого чая. Через 5 минут умойтесь прохладной водой.

Маска питает, разглаживает кожу, возвращает здоровый цвет лица.

● Смешайте измельченный лист и цветок настурции с 1 ст. ложкой творога и 1 ч.



ложкой теплых сливок. Нанесите маску на лицо. Через 15 минут снимите ее ватным тампоном, смоченным в теплом молоке или сливках, а еще через 5 минут умойтесь прохладной минеральной водой без газа.

Маска разглаживает, питает обожженную солнцем кожу, убирает шелушение. Хорошо действует на увядающую кожу.

ПЕЛАРГОНИЯ

Залейте 4 ст. ложки измельченных листьев и цветов пеларгонии (герани) 0,5 л холодной воды, доведите до кипения и снимите с огня. Когда остынет, процедите и разлейте в формочки для льда.

Если каждый вечер протирать кожу лица кубиком льда из настоя пеларгонии, утром на лице не будет отеков и припухлостей вокруг глаз.

Измельчите лист пеларгонии, 1 ч. ложку цветков ромашки аптечной и кусочек сухой гранатовой корки размером с пятирублевую монету. Залейте смесь 2 л холодной воды, доведите до кипения и снимите с огня. Когда отвар немного остынет, вылейте его в широкую миску, наклонитесь над ней, накройтесь полотенцем и держите лицо над паром 10 минут.

Паровая ванночка замечательно очищает поры и обезжиривает жирную кожу, склонную к образованию прыщей. Она усиливает действие масок и кремов, если наносить их сразу после паровой ванночки.

МАЛЬВА

Вам понадобятся 10 белых и светло-розовых цветков мальвы. Оборвите с них лепестки, залейте молоком, дайте постоять 10 минут, затем наложите лепестки на лицо и полежите 20 минут. Снимите лепестки и



умойтесь водой комнатной температуры.

Маска разглаживает кожу любого типа, возвращая ей здоровый вид.

Если подержать замоченные в молоке лепестки белой мальвы на веках 30 минут, они помогут снять отеки и покраснение. А глаза будут молодыми и блестящими.

ФЛОКС

Разотрите 1 ч. ложку измельченных цветков флокса белого цвета с 1 ч. ложкой толкна или овсяной муки, добавьте взбитый белок, немного сметаны и все хорошо перемешайте, чтобы получилась масса консистенции крема.

Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Протрите лицо кубиком льда или ополосните прохладной водой.

Маска сужает поры, разглаживает кожу и придает ей мягкость.

РОЗА

Пропустите через мясорубку 5 чуть подвявших бутонов садовых роз. Растопите на водяной бане 50 граммов сливочного масла. Смешайте масло с розовой массой, добавьте



капель масляного раствора витамина А и 3-5 капель лимонного сока, хорошенько перемешайте и переложите смесь в стерильную баночку с плотной крышкой. Храните в прохладном месте. Этого количества хватит на три маски, которые надо делать через день. Дольше хранить крем-маску нельзя.

Маска разглаживает морщинки и омолаживает увядающую кожу.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК

Летом лицо постоянно потеет, а оседающая на коже пыль тут же забивается в поры и превращается в черные точки — комедоны, которые красоты никому не добавляют. Как с ними справиться?

Смешайте 1 ст. ложку соды с 0,25 стакана цельного молока (для жирной кожи — обезжиренного). Смочите в содовом молоке ватный тампон и массирующими движениями пройдитесь по местам скопления черных точек. Умойтесь, внимательно рассмотрите лицо в зеркало и, если требуется, процедуру повторите. Проводите очищение по мере необходимости, но не чаще двух раз в неделю.

Молоко очищает поры, а сода действует как нежный скраб.



СУПЕРНЕЖНЫЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ЗАГОРЕЛОЙ КОЖИ

Вернувшись с юга с красивым загаром и окончательно смыв с себя морскую соль, вы заметили, что кожа стала немного шершавой.

Если использовать обычный скраб, можно испортить загар или частично смыть его. Попробуйте использовать очень нежный пилинг, который не только разгладит кожу, но и устранил морщинки, подаренные южным солнцем.

Обильно намылите руки туалетным мылом, выдавите 1 см зубной пасты, смешайте мыльную пену с пастой и нанесите смесь на лицо, шею, область декольте и руки. Оставьте смесь на коже, пока она не подсохнет и не начнет пощипывать кожу. Смойте пилинг холодной водой. Вы сразу заметите, что кожа стала гладкой и шелковистой.



ОТ «ГЛАМУРНО» ДО «ВУЛЬГАРНО» — ДВА СЛОЯ

Подавляющее большинство женщин летом вместо губной помады используют блеск для губ. Наносится он быстро и легко, оттенков — множество. К тому же, легкая прозрачная основа придает нежное очарование даже скромному макияжу. Но на фоне загорелой кожи губы, покрытые блеском, некоторым кажутся бледными, поэтому вместо одного слоя они наносят два, а то и три. А с таким количеством блеска губы смотрятся вульгарно.

Не забывайте об этом. Если вам хочется, чтобы губы выглядели ярче, нанесите сначала чуть-чуть губной помады, близкой к вашему природному оттенку, а уже поверх нее — один слой блеска. Тогда губы будут смотреться гламурно.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

ФИТНЕС НА ПЕСОЧКЕ

В набор услуг дорогих фитнес-центров все чаще входят занятия на песке — так называемые фитнес-пляжи. Пол спортивного зала заполняют песком толщиной в двадцать сантиметров, имитируя пляж, и клиенты прямо на нем расстилают свои гимнастические коврики для активной тренировки. Почему? Ответ прост: даже самое простое упражнение, которое вы выполняете на неровной поверхности песка, становится в несколько раз эффективнее. Другие преимущества и особенности такой тренировки говорят сами за себя:

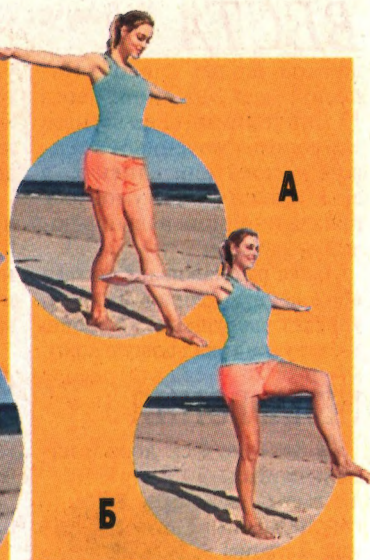
- организм получает иную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, заставляя работать «ленивые» мышцы
- тренировка способствует укреплению связочного аппарата нижних конечностей
- благодаря необычной нагрузке и большому сопротивлению при перемещении, мышцы работают более интенсивно
- происходит одновременный массаж стоп.

Поэтому, если вы планируете или уже проводите отпуск на морском побережье, не забудьте воспользоваться возможностью устроить собственный фитнес-пляж, чтобы позаниматься вместе со всей семьей или компанией.



УПРАЖНЕНИЕ 1
Для мышц ног и бедер

В качестве разминки и для увеличения пульса, что необходимо для начала процесса жиросжигания, а также для работы мышц ног и бедер, побегите по песку подскоками, стараясь отрываться от земли как можно выше, в течение 5 минут.



УПРАЖНЕНИЕ 2
Для мышц рук, ног, бедер и стоп

Станьте прямо, руки разведите в стороны, правую ногу слегка согните, левую поставьте вперед. Сжимая пальцы ног, наберите ими песок и удерживайте его (фото А), теперь поднимите согнутую левую ногу вверх и расслабьте пальцы, чтобы песок высыпался на землю (фото Б). Повторяйте в течение 5-10 минут.

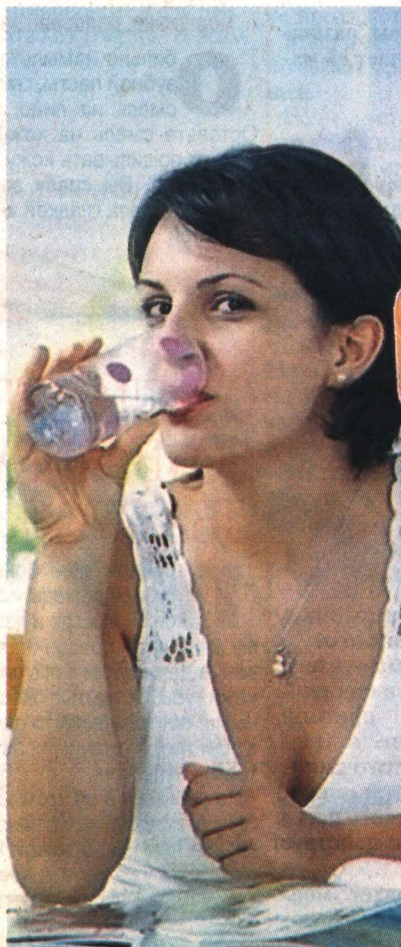
СКОЛЬКО НАДО ПИТЬ?

Все мы знаем, что для нормальной работы и хорошего самочувствия нашему организму требуется много воды. Обычно пишут, что воды выпивать за день следует не менее 2 литров. Но это в среднем, а ведь все люди разные по весу. А в соответствии с ним и определяется суточная потребность в воде.

50 кг	— 1,8 л = 9 стаканов
60 кг	— 2,1 л = 11 стаканов
70 кг	— 2,5 л = 12 стаканов
80 кг	— 2,8 л = 14 стаканов
90 кг	— 3,2 л = 16 стаканов
100 кг	— 3,4 л = 17 стаканов

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- Воду надо пить комнатной температуры и не залпом, а маленькими глотками каждые 30-60 минут. Поэтому лучше заранее подсчитать и разделить суточную норму воды на стаканы или чашки.
- Летом выпивать такое количество надо обязательно, в холодное время года — желательно.
- Женщинам пить воду особенно важно, чтобы сохранить молодость и упругость кожи.
- Если вы не любите воду, добавляйте в нее размятые ягоды, свежесжатый фруктовый, ягодный или овощной сок.



ОТ ИСКУССТВЕННОГО — К ЕСТЕСТВЕННОМУ



Косметологи настолько приучили нас к тому, что увлажнение — это самое главное в уходе за кожей, что мы по проторенной дорожке безропотно идем покупать то летние, то зимние увлажняющие средства. А между тем, известный британский пластический хирург Крис Ингфилд предупреждает: длительное использование увлажняющего крема может быть вредно для кожи. Причем, чем лучше крем действует, тем он опаснее, потому что кожа привыкает к принудительному увлажнению и перестает увлажняться сама.

Крис Ингфилд советует периодически отставлять увлажняющие средства в сторону, чтобы дать коже «поработать» самой. Влажные туманы конца лета и начала осени подходят для этого лучше всего. При повышенной влажности воздуха кожа легко может обойтись без привычного крема.



УПРАЖНЕНИЕ 3
Для мышц пресса, ног и бедер

Сядьте на полотенце, обопритесь на руки, слегка отклоните корпус назад, руки слегка согните в локтях. Ноги согните, поднимите колени, а носки поставьте на песок сердечком, глубоко опуская пальцы в песок. Затем «сотрите» его, разглаживая песок ногами. После этого так же нарисуйте солнышко, домик и дерево.



УПРАЖНЕНИЕ 4
Для мышц пресса, рук, ног и бедер

Сядьте на полотенце, корпус отклоните назад под углом в сорок пять градусов, так, чтобы вы почувствовали напряжение мышц пресса. Согнутые в локтях руки держите перед грудью, ладонью обхватите другую ладонь. Разведите ноги максимально в стороны, двигая ими по песку (фото А), и верните их в исходное положение (фото Б). Повторите упражнение 12 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 5
Для мышц плеч, рук, ног, бедер, ягодиц и пресса

Встаньте на четвереньки, упираясь в песок стопами, голени и колени оторвите от земли. Обопритесь левой ладонью на песок, правую руку согните в локте и оторвите от земли (фото А). Поставьте правую ладонь на землю, одновременно поднимая вверх правую стопу (фото Б), затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другой стороны. Выполните упражнение 10 раз с каждой стороны.



УПРАЖНЕНИЕ 6
Растяжка

А теперь самое время полежать на солнышке, отдохнуть и хорошенько потянуться.

Лягте на спину на полотенце, руки разведите в стороны. Ноги согните, стопы поставьте на песок. Медленно положите колени на песок в левую сторону, одновременно поворачивая голову вправо, задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем также медленно вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое в другую сторону. Выполните упражнение 5 раз в одну и 5 раз в другую сторону.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

НОЖКИ АРИСТОКРАТКИ

В былые времена даму благородных кровей от женщины-труженицы с первого взгляда можно было отличить по состоянию кожи. Нежная и мягкая у первых, загрубевшая и обветренная — у вторых. Если вы замечаете, что кожа на подошвах у вас стала, как у крестьянки, а хочется, чтобы была, как у барышни, купите воск для депиляции (не полоски), растопите 2 ст. ложки, добавьте 0,5 ч. ложки горчичного масла, перемешайте и нанесите в несколько слоев на подошвы. Дайте воску застыть, наденьте носочки и ложитесь спать. Утром снимите воск и нанесите увлажняющий крем для ног.

Повторяйте процедуру ежедневно. Опыт показывает, что десяти ночей достаточно для самой огрубевшей кожи.

Подробнее о СПА-процедурах для ступней читайте на стр. 16-17.



«ДАЧНЫЕ» РУКИ

Чтобы потемневшие и загрубевшие от дачных работ руки быстрее привести в порядок, наносите по очереди увлажняющий крем и смесь глицерина с соком лайма или лимона в равных частях. Глицерин смягчает, кислый сок отбеливает кожу рук, а увлажняющий крем глубоко проникает и действует эффективнее на подготовленную кожу. Несколько процедур в течение дня, и на работу идти будет уже не стыдно.

ЯБЛОЧНО-МИНДАЛЬНЫЙ КРЕМ-СКРАБ

Этот отшелушивающий крем-скраб особенно хорош для лечения очень сухой и грубой кожи.

Соедините по 0,5 стакана яблочного уксуса, морской соли и миндаля, пропустите через блендер, добавьте 3 ст. ложки яблочного пюре и, по желанию, несколько капель вашего любимого эфирного масла. Для большего увлажняющего эффекта можно добавить 1 ст. ложку жидкого меда. Если на коже есть царапины и потертости, добавьте столько же сока алоэ.

Смешайте все ингредиенты в фарфоровой миске. Наносите крем-скраб на влажную кожу и мягкими массирующими круговыми движениями пройдитесь по направлению от конечностей к груди. Локти, колени и ступни потрите по 1-2 минуты дополнительно, затем смойте скраб под душем.

Крем-скраб можно хранить в холодильнике в течение месяца и использовать раз в неделю. Для локтей и коленей — дважды в неделю.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



На вопросы читательниц отвечает
кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

В прошлом году я почти всю зиму болела: сначала ОРВИ, затем бронхит, не успела полностью восстановить силы, снова подхватила вирусную инфекцию, потом ангину. И на этом фоне у меня появился сначала зуд в области половых органов, а потом белые выделения. Гинеколог порекомендовала мне пропить нистатин. После курса этого препарата все прошло, а потом я опять простудилась и все неприятные ощущения возобновились. Врач сказала: «Ничего страшного, это молочница», — и выписала мазь «Клотримазол». Скажите, это — навсегда? Говорят, от молочницы спасения нет, так и будет преследовать всю жизнь.

Как Вы питаете, молочница, или кандида, появилась у Вас после нескольких перенесенных вирусных заболеваний, когда существенно снизился иммунитет.

Этот грибок, как, впрочем, и некоторые вирусы, может жить в организме долгие годы в спокойном состоянии, ничем не докучая «хозяину», пока в нем сильный иммунитет и не складываются благоприятные условия для рецидива. Тогда кандида «поднимает голову» и начинает доставлять беспокойство своему «кормильцу».

Полностью излечивать ее медики еще не научились, но научились противостоять обострениям, продлевая период ремиссии все больше.

А весь секрет в повышении иммунитета путем закаливания организма, витаминизации и всяческого укрепления здоровья, начиная со сбалансированного питания и правильно организованного режима труда и отдыха и заканчивая разумными физическими нагрузками. Все это и называют здоровым образом жизни.

Три года назад, во время первой беременности, у меня произошел выкидыш.

После этого мне сделали чистку. Следующую беременность планирую через год или два. Как убедиться, что у меня все нормально и я смогу забеременеть? Какие надо пройти обследования? Какие сдать анализы?

Если все, что Вы пережили 3 года назад, прошло гладко, без осложнений, то с наступлением беременности у Вас, вероятнее всего, никаких проблем не будет. Ну а если хотите пройти более подробное обследование, сдайте анализы на все инфекции и кровь на гормоны. Можно измерять базальную температуру, сделать тест на овуляцию, пройти УЗИ органов малого таза, но все равно, ответом на Ваш вопрос будет желанная беременность. Если она наступит в те сроки, как Вы запланировали, значит, Вам и большинство обследований, перечисленных здесь, не потребуется. Все остальные анализы и УЗИ Вам будут делать в женской консультации в плановом порядке и в нужные сроки.

КЕФИР — ВРАГ ГИПЕРТОНИИ

Конечно, уже сформировавшуюся гипертонию кефиром (йогуртом и иже с ними) не вылечешь.

Но снизить риск развития коварной болезни может постоянное употребление

в пищу обезжиренных молочных продуктов — так считают испанские ученые.

Японские медики выделили из кисломолочных продуктов белки определенного вида, которые, правда, в экспериментах, снижают артериальное давление на 10-20 мм рт. ст.

А вот финские ученые в ходе исследований выяснили, что к снижению АД на 10 мм рт. ст. приводит ежедневное употребление молока, обогащенного определенными лактобактериями.

Так что лозунг «Пейте, люди, молоко — будете здоровы!» не теряет своей актуальности.

А тем, кто молоко не любит, наша пищевая промышленность предлагает обезжиренные молочные продукты: йогурт, простоквашу и, конечно же — кефир.

ЕСЛИ У ВАС НЕТУ... ЩЕТКИ,

вам ни за что не восстановить кислотно-щелочной баланс во рту после еды: Реклама полезных «орбитов» и «стиморолов» с разными вкусами советует чистить зубы после каждой еды, ну а если под рукой нет зубной щетки, можно обратиться к «орбитам» и «стиморолом».

Все знают это уже наизусть. А, оказывается, чистить зубы сразу после еды очень даже вредно.

Представьте себе, что вы закончили трапезу вкусным и сладким десертом или сочным и кислым фруктом. И сразу же хватаетесь за зубную щетку (вы вняли заверениям рекламы, и щетка у вас всегда под рукой), чтобы вычистить остатки обеда из зубов. А получаете обратный эффект: аккуратно и тщательно растирая оставшиеся на зубах после еды фруктовые кислоты, вы сами способствуете распространению агрессивных компонентов, которые и вызывают кариес.

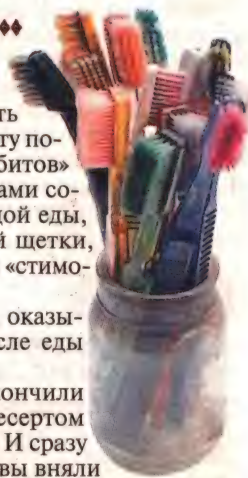
Так что, лучше не торопиться с восстановлением кислотно-щелочного баланса, а почистить зубы, например, через час.

КОФЕ ЛУЧШЕ «ФАНТЫ»

В жару так хочется прохладной водички с газом и всякими вкусными добавками. Но все знают, что это вредно: и сахара в газированных напитках более чем достаточно, и красителей, и консервантов, и даже ортофосфорной кислоты чуть-чуть добавлено.

А вот если летом в жару пить не «фанту», а кофе, вы не только утолите жажду, но и поможете своей коже.

Ученые обнаружили, что кофеин, содержащийся в бодрящем напитке, способен блокировать кожу от поражения ультрафиолетовыми лучами, а также удалять поврежденные клетки кожи, чем препятствует их воспроизведению и перерождению.



ОТВЕТЫ мамам



Моя пятилетняя дочь заболела скарлатиной. Участковый врач сказал, что серьезного ничего нет и можно оставаться дома. Но я слышала о поздних

осложнениях при данной болезни. Расскажите о них подробнее.

Скарлатина — острое инфекционное заболевание, вызываемое гемолитическим стрептококком. Данные микроорганизмы вырабатывают токсины, но решающая роль в заболевании скарлатиной принадлежит антитоксическому иммунитету организма ребенка. Если в момент заражения иммунитет отсутствует, то стрептококковая инфекция протекает как скарлатина. При наличии антитоксического иммунитета может развиваться как ангина, так и наблюдаться бессимптомное носительство, но не скарлатина.

Источник инфекции — больной скарлатиной, бессимптомный носитель стрептококка, а также больной стрептококковой ангины.

Заболевание передается воздушно-капельным путем. Однако возможна передача инфекции через загрязненные предметы обихода, игрушки, одежду больных.

Наиболее часто заболевания скарлатиной регистрируются в осенне-зимний период, при этом более чем в 80% случаев скарлатина протекает в легкой форме.

В развитии заболевания можно проследить три степени тяжести.

Наиболее типичные проявления: сыпь, ангина, увеличение лимфатических узлов. Наиболее частые осложнения, которые могут развиваться на 2-3-й неделе болезни, — воспаления среднего уха, лимфатических узлов, почек, суставов.

Диагностика скарлатины в остром периоде базируется на типичной клинической симптоматике: высокая температура, ангина, мелкоточечная сыпь с типичной локализацией. Лабораторная диагностика за-

ключается в использовании бактериологического метода: выделение возбудителя из слизистой оболочки ротоглотки, а также определение титра антистрептолизина О (АСЛ-О) в крови.

Больных с легкой и среднетяжелой формой заболевания лечат в домашних условиях. Госпитализация обязательна при тяжелых формах заболевания. При лечении на дому необходимы изоляция больного в отдельной комнате и соблюдение гигиенических мероприятий (текущая дезинфекция, индивидуальная посуда и предметы обихода).

Основными принципами лечения скарлатины являются: диета (пища механически щадящая, молочно-растительная), особенно в первые дни болезни; постельный режим в остром периоде (5-7 дней); антибиотикотерапия (антибиотики широкого спектра действия).

Местное лечение: орошение или полоскание ротоглотки растворами фурацилина, Люголя, гексорала и др.).

Специфическая профилактика не разработана. Прогноз при скарлатине определяется прежде всего формой и тяжестью заболевания.

Больного изолируют на 7-10 дней от начала заболевания, но в детском учреждении переболевшего разрешается направлять не ранее чем через 22 дня от начала заболевания — в связи с возможностью осложнений.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



У моей дочери при обследовании был обнаружен ВПЧ 16 и 18 типов. Мазок на ЗППП и онкоцитологию отрицательный, внешних проявлений ВПЧ нет. Было проведено лечение препаратом «Изопринозин» и свечами. Лечились вместе с зятем. Через 2 месяца при повторном обследовании ВПЧ вновь обнаружен. Можно ли планировать беременность или нужно еще принимать лекарства?

Обычно после курса противовирусной терапии анализ на ВПЧ берется не ранее, чем через полгода. Дело в том, что мы пока не располагаем препаратами, убивающими ВПЧ. Все лечение направлено на

помощь организму в самостоятельной очистке от инфекции, что в случае с папилломавирусом достаточно реально.

Думаю, что в описанной Вами ситуации нет смысла выжидать неизвестно чего, а планировать беременность, если есть такое желание. Однако следует учитывать возможность активизации ВПЧ во время беременности. Поскольку индукторы интерферона (изопринозин, например) у беременных не применяют, можно воспользоваться средствами растительного происхождения противовирусного действия для подавления активности вируса и усиления местного иммунитета. Я бы рекомендовала для регулярного использования «Эпиген-интим спрей» и «Эпиген гель для интимной гигиены». Первая лекарственная форма применяется для лечения и профилактики урогенитальных вирусных инфекций, может применяться весь период планирования беременности, на протяжении самой беременности и лактации. Вторая представляет собой мыло для интимной гигиены с тем же актив-

ным веществом (глицирризиновая кислота), полученным из солодки, что и спрей.

Сыну полтора года. Я его рожала, будучи больной хламидиозом. Говорят, что таким маленьким опасно брать мази из уретры, и что у мальчиков вероятность заразиться меньше, чем у девочек. Меня постоянно одолевает тревога за моего малыша. Посоветуйте, пожалуйста, что делать?

У мальчиков действительно очень низкая вероятность заражения урогенитальным хламидиозом в родах. Если сильно беспокоитесь, то для ПЦР можно использовать мочу.

Гораздо реальнее попадание хламидий в родах на слизистую оболочку конъюнктивы малыша. Поэтому, если есть проблемы с глазками, имеет смысл сдать соскоб на хламидии.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Подскажите, как убрать старые ногти на ногах после грибка? Аптечные средства не помогают.

Как правило, после устранения грибкового поражения отрастают нормальные ногтевые пластинки. Однако изменения ногтей не всегда обусловлены только грибковой инфекцией. Причиной дистрофии ногтевых пластин могут быть трофические нарушения (сосудистые и нервные), предшествующие травмы и т. д.

Если проведено лечение по поводу грибковой инфекции и в полностью сменившихся ногтевых пластинках (а полная смена происходит в течение года) не обнаруживается грибок, но изменения ногтей сохраняются, то их расценивают как дистрофию. Удаление ногтевых пластин в этом случае не имеет смысла, так как снова отрастут измененные.

Моей дочери 13 лет. В течение нескольких месяцев у нее на языке и на слизистой рта стали появляться белесоватые разрастания, напоминающие сопочки. Пошли к стоматологу, нам сказали, что это остроконечные кондиломы, которые передаются половым путем. Взяли анализ (ПЦР), обнаружили HPV 16, 18 типов. Мне объяснили, что это опасные онкогенные вирусы, вызывающие рак, и что это не лечится. В связи с этой ситуацией возникли следующие вопросы. 1. Что нас ожидает? Насколько вероятно развитие рака в подростковом возрасте? 2. На самом ли деле нет никаких методов лечения? 3. Откуда это взялось? Дочка девственница, половую жизнь не ведет. У гинеколога мы бываем ежегодно, никаких проблем не обнаруживалось.

Начнем с конца. Половая жизнь дочки тут ни при чем. Обычно папиломатоз полости рта и гортани возникает у детей, которые «схватили» вирус, проходя родовые пути инфицированной матери. Причем, и у матери к моменту родов может не быть проявлений папилломавирусной инфекции, вирус выделение возможно и без них, а беременность способствует активизации вирусов.

Лечится это путем удаления имеющихся элементов (диатермо- и лазерная коагуляция, радионож) на фоне назначения противовирусных препаратов (например, изопринозин, гроприносин). Действительно, нет пока средств, убивающих вирус, но есть средства, помогающие организму с ним разобратся.

Что Вас, и вообще всех нас, ожидает, одному Господу известно, поэтому живите и радуйтесь. Наличие вируса еще не означает обязательного развития рака. Просто во многих случаях его появления вирусы принимают участие. Но далеко не у всех инфицированных вирусом рак вообще развивается.

У меня такая проблема: стоит на руках или ногах появиться какой-либо ранке, на второй день вокруг нее образуются подкожные пузырьки, которые чешутся. Пробовала заклеивать ранки клеем «БФ», но все равно заживление идет медленнее, чем обычно. В детстве такого не было. Возможно ли, что это какая-то инфекция?

Такая картина может быть как при стрептококковой инфекции, так и при паратравматической инфекционной экземе. Если Вы не обследовались ранее, проверьте глюкозу крови для исключения нарушения углеводного обмена (сахарного диабета). Желательно также провести следующие анализы: общий анализ крови и мочи, кровь на АСТ, АЛТ, общий билирубин, тимоловую пробу, общий IgE.

Попробуйте обрабатывать ранки аэрозолем «Оксикорт» (если нет непереносимости тетрациклиновых антибиотиков) или кремом «Фуцикорт». Эти средства содержат как противомикробный компонент (антибиотик), так и противовоспалительный (кортикостероид).

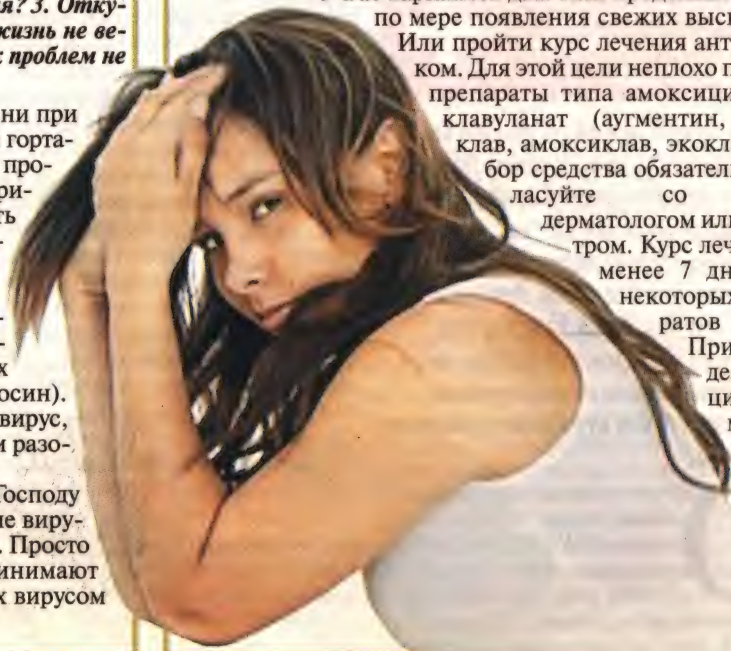
Дочке 6 лет. В 6 месяцев ей поставили диагноз: «Атопический дерматит». Пока была маленькой, сильно реагировала на продукты. Несколько раз даже лежали в больнице. В последние два года стало значительно лучше: кожа чистая, только суховатая. Стараюсь за кожей следить, постоянно мажу увлажняющими средствами. В декабре 2013 года на пальчике руки появились пузырьки на красном фоне, который быстро лопнул, и ранка стала увеличиваться в размерах. Довольно быстро появились аналогичные проявления на лице и ушах. Нам поставили диагноз: «Стрептодермия». Мазали фукоцином и мазью «Бактробан», не мочили, как и было рекомендовано. Все подсохло и зажило. Но до сих пор (а уже лето!), стоит дочке искупаться, то в одном, то в другом месте появляются такие же болячки. Конечно, от фукоцина и бактробана они проходят, но ребенок без конца ходит раскрашенный, от нас уже во дворе люди шарахаются. Что это за напасть? Может ли стрептодермия тянуться так долго? Можно ли от этого избавиться?

Стрептодермия еще и не то может. Тем более, у ребенка с атопическим дерматитом. У детей вообще кожа тонкая и более сухая, для стрептококка вкусная. А при атопическом дерматите генетически заложено несовершенство барьерной функции кожи, в том числе и иммунной. Поэтому гнойничковая инфекция для атопика — вполне предсказуемое явление.

У Вас вариантов два. Или продолжать мазать по мере появления свежих высыпаний.

Или пройти курс лечения антибиотиком. Для этой цели неплохо подходят препараты типа амоксициллин + клавуланат (аугментин, флемоклав, амоксилав, экоклав). Выбор средства обязательно согласуйте со своим дерматологом или педиатром. Курс лечения не менее 7 дней, для некоторых препаратов — 10!

При этом дезинфекцию и местное лечение никто не отменяет.



РАЗВИТИЕ МОТОРИКИ

Мы много раз писали о том, как важны для развития ребенка занятия, развивающие мелкую моторику. Сегодня предлагаем еще два простых, полезных и интересных занятия для ребенка.



ПЕСОК ВМЕСТО КРАСОК

Насыпьте на металлический поднос с бортиками или противень разноцветный песок, который продают в магазинах товаров для творчества, и предложите малышу порисовать. Это совершенно новый для ребенка опыт. Рисовать на песке можно обеими руками сразу, исправлять, стирать и рисовать заново. Это очень увлекательное, развивающее и безопасное для полов и мебели занятие. Согласитесь, что рассыпанный по полу песок гораздо легче собрать пылесосом, чем отмыть комнату от красок или фломастеров.



ВИНОГРАД ВМЕСТО ЖЕЛУДЕЙ

Дети любят играть с человечками и животными из желудей и каштанов. Вот только без помощи взрослых сделать они их не могут, слишком уж эти плоды твердые. Замените желуди и каштаны на виноградины. В качестве скрепляющего материала подойдут длинные зубочистки и разрезанные на части деревянные шпажки.

Такое занятие больше подходит для детей младшего школьного возраста. Оно развивает не только моторику, но и пространственное воображение.

Р. С. Мастерите такие мелкие фигурки, да еще с использованием острых зубочисток, вместе с ребенком и не спускайте с него глаз!



«ВСЕ СВОЕ ДЕРЖУ ПРИ СЕБЕ»



Детвора очень любит укладывать с собой спать игрушки, рисовать и играть прямо в кровати. А если малыш вдруг простудится и ему пропишут постельный режим, его кровать уже через пару часов превращается в мелочную лавку.

Чтобы ребенку было куда складывать все вещи, необходимые для комфортной жизни, сшейте ему из ткани органайзер. Несколько довольно больших кармашков станут подходящимместилищем для самых нужных мелочей. Чтобы органайзер хорошо держался, пришейте кармашки к широкой полосе ткани, а весь ее излишек спрячьте под матрац.



«ДЕСЕРТ» ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО

Привлекаясь поздравлять новоиспеченных родителей с новорожденным, принято дарить детские вещи. Конечно, можно просто принести их в упаковке, а можно проявить выдумку и подарить коробку с «кремовым десертом». И не беда, что он будет несъедобным.

1. Тонкие хлопчатобумажные комбинезончики, ползунки, кофточки сложите вдоль так, чтобы получилась полоска шириной сантиметров пять. Из них и скрутите «десерт». Шапочки, носочки тоже сложите и скрутите в рулончик, это будут украшения.

2. Положите рулончик из шапочки на край полоски из комбинезона, чтобы он немного выглядывал наружу и скрутите рулоном. Полученный «десерт» положите в гофрированную формочку. Несколько таких «десертов» уложите в красивую коробку и перевяжите лентой.

Даже если ваш подарок будет самым скромным по цене, наверняка, он будет самым запоминающимся.



Подготовила
Галина УШАКОВА

УМЫВАЛЬНИК НА ВЫРОСТ

Если у вас в семье есть ребенок дошкольного возраста, а вы собираетесь делать ремонт в ванной комнате, не покупайте тумбу под умывальник, сделайте ее на заказ. В этом случае внизу тумбы можно предусмотреть выдвижную платформу, которая представляет собой перевернутый вверх дном ящик.

Пока ребенок не достает до крана в раковине, платформа поможет ему умываться и чистить зубы, не прибегая к помощи взрослых. А когда он подрастет, ее можно будет перевернуть и снова превратить в ящик.



НОЖКИ — ПРОСТО ЧУДО!

Летом наши стопы нуждаются в особом уходе. Передко кожа на них огрубевает и растрескивается, страдает от натирания перепонки сандалий и босоножек, иссушается жарким воздухом... Кроме того, летом мы часто ходим на каблуках, и при этом хотим, чтобы наши ножки выглядели особенно красивыми и ухоженными в открытых туфлях. Для решения всех этих проблем и помощи вашим ножкам мы предлагаем идеи и рецепты, которые вы сможете воплотить и применить дома или на даче — из того, что имеется под рукой.

СКРАБ

«МЯТНАЯ СВЕЖЕСТЬ»

Этот прекрасный освежающий скраб с ароматом мяты оказывает нежное отшелушивающее и смягчающее действие на кожу стоп. Дополнительный бонус — замечательный охлаждающий эффект, такой желанный в жаркое летнее время!

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

Большая горсть свежих листьев мяты
3 ст. ложки яблочного уксуса
2 ст. ложки сухого молока
3 ст. ложки сметаны
3 ст. ложки крупной морской соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Измельчите ножом листья мяты, залейте яблочным уксусом и оставьте настаиваться на солнышке 15 минут. Затем добавьте по очереди сухое молоко, сметану и морскую соль. Перемешайте. Ваш скраб готов.

ПРИМЕНЕНИЕ

Опустите ноги в тазик и нанесите скраб на стопы, обращая особое внимание на область пяточек. Оставьте на 10 минут, после чего ополосните ноги теплой водой и промокните их полотенцем.

МАСКА-ПИЛИНГ

«ОРЕХОВАЯ»

После применения этой маски кожа ваших стоп станет мягкой, нежной и бархатистой.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

1 ст. ложка любых нежареных орехов (фундук, миндаль, кешью, арахис, грецкий орех, в качестве более бюджетного варианта подойдут также семечки тыквы или подсолнечника)
2 ст. ложки жирных сливок или мягкого, подтаявшего сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Измельчите в кофемолке орехи и смешайте их со сливками или маслом.

ПРИМЕНЕНИЕ

Нанесите маску ровным слоем на кожу стоп и слегка помассируйте. После чего смойте теплой водой.

НОЧНАЯ МАСКА

ИЗ ЧИСТОТЕЛА

«ПЯТОЧКИ МЛАДЕНЦА»

Если за время долгих дачных работ кожа на ваших пятках стала грубой и потрескалась, удалить ее без особых хлопот поможет эта простая и очень эффективная маска.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

Стебли и листья чистотела, бахилы или пищевая пленка, носки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Измельчите чистотел с помощью мясорубки или блендера до состояния кашицы.

ПРИМЕНЕНИЕ

Нанесите кашицу на кожу стоп толстым слоем. Обуйте бахилы или обмотайте ноги пищевой пленкой. Если у вас нет под рукой ни того, ни другого, можно воспользоваться обычными полиэтиленовыми пакетами, но тогда их нужно будет надежно закрепить на щиколотках. Сверху наденьте носочки и оставьте маску на всю ночь. Утром маску смойте водой. Огрубевшая кожа отойдет сама, ее даже не нужно будет удалять мочалкой или пемзой.

ОГУРЕЧНО-ЛИМОННАЯ МАСКА В МЕШКАХ

Ферменты, содержащиеся в лимоне, способствуют отшелушиванию старых клеток и ее обновлению. А огуречный сок оказывает отбеливающий эффект. После таких масок кожа на ваших пятках станет мягкой и нежной.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

2 плотных полиэтиленовых пакета

2-3 огурца

3 лимона

3 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы и лимоны нарежьте и измельчите в жидкую кашу в блендере или пропустите через мясорубку. Добавьте растительное масло. Теперь разделите массу на две части и переложите каждую в пакет.

ПРИМЕНЕНИЕ

Опустите ступни в пакеты и держите 20-30 минут, затем смойте.

СОВЕТ. Маска подействует еще более эффективно, если перед ее нанесением сделать горячую ванночку для ног.

КОКТЕЙЛЬ

«ФРУКТОВЫЙ ВОСТОРГ»

Побалуйте свои ножки восхитительным коктейлем, который поможет снять усталость, подпитать кожу ног и придать ей тонкий аромат фруктов.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

1 стакан теплого кефира
1 банан
1 горсть ягод малины или ежевики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте все ингредиенты в блендере.

ПРИМЕНЕНИЕ

Нанесите коктейль на стопы, оставьте на 20 минут, после чего смойте теплой водой.

СПА-ОБЕРТЫВАНИЕ ИЗ ТЫКВЫ «РЕЛАКС»

Ваши ножки «гудят»? Это СПА-обертывание поможет снять усталость после долгого рабочего дня.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

1 стакан тыквенного пюре
1 яйцо
1 ч. ложка меда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Любым доступным вам способом подготовьте тыкву: на пару, в микроволновке или сварите в небольшом количестве воды, и разомните в пюре. После этого тщательно смешайте все ингредиенты.

ПРИМЕНЕНИЕ

Равномерно нанесите получившуюся смесь на два куса марли и оберните ими стопы. Оставьте на 30 минут, после чего смойте водой.

МАССАЖНАЯ МАСКА-ПИЛИНГ «ПЛЯЖНАЯ»

Совместите приятное с полезным! Побалуйте свои ножки, пока вы отдыхаете на пляже! Для этого вам не понадобится дополнительных средств или ингредиентов. Все необходимое уже есть в вашей пляжной сумке и вокруг вас!



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

Теплый песок,
масло для загара

ПРИМЕНЕНИЕ:

Смешайте в ладонях немного песка с небольшим количеством масла для загара.

Нанесите песок с маслом на кожу стоп массирующими движениями. Помассируйте стопы в течение 5 минут. После чего идите купаться!

КАРТОФЕЛЬНАЯ ВАННОЧКА «БЮДЖЕТНАЯ»

Вы собираетесь приготовить сегодня на ужин картофельное пюре? Не выливайте отвар, оставшийся после его приготовления. Крахмал, содержащийся в нем, оказывает смягчающее действие на кожу.



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Картофельный отвар с небольшим количеством пюре.

ПРИМЕНЕНИЕ

Вылейте отвар в тазик, добавьте пюре, перемешайте, дайте остыть до комфортной температуры и распарьте кожу стоп. После этого потрите огрубевшие места пемзой и ополосните водой.

ЭКСПРЕСС-МАССАЖ «ЧУДО-БУТЫЛКА»

Вы весь день проходили на каблуках в жару, и теперь ваши ноги гудят и ноют... Снять усталость и расслабить мышцы



поможет простой массаж с помощью пластиковой бутылки с водой. Наполните полторалитровую бутылку холодной водой, сядьте поудобнее в кресло или на диван и поочередно покатайте ногами бутылку в течение 15 минут.

МАССАЖ ДЛЯ НОГ «МОРСКОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ»

Такой «коврик» можно изготовить самим и поставить его около ванны. С его помощью также можно делать массаж горячими камешками, например, во время просмотра любимого сериала.



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

В качестве основы для «коврика» можно взять деревянную рамку, а для дна использовать металлическую сетку. Более простой вариант – использовать в качестве основы старый поднос.

ПРИМЕНЕНИЕ

Нагрейте камешки в микроволновке до комфортной температуры и насыпьте в основу ровным слоем. Опустите ножки и делайте различные массирующие движения: насыпайте камешки на стопы, сгибайте и разгибайте пальцы, надавливайте на камешки ногами и т.д., как будто вы сидите на морском побережье и играете камешками.

ЙОГА ДЛЯ СТОП

Наши стопы состоят из 26 косточек, 33 суставов и более чем из 100 мышц, хрящей и сухожилий. Они были созданы для хождения босиком по неровной поверхности, а не для того, чтобы их «заковывали» в узкие туфли на каблуках и заставляли ходить по асфальту. Поэтому для нормальной работы наши ножки нуждаются в поддержке, расслаблении и разнообразной физической активности. Именно для этих целей и был разработан комплекс упражнений для стоп, который вы можете выполнять, например, разговаривая по телефону с подругой, после ванны или у телевизора.



1-2. Выпрямите пальцы ног, затем согните их – 10 раз.

3-4. Согните пальцы ног и потяните ступни от себя. Затем наоборот – разверните стопы и пальцы к себе – 10 раз.



5-6. Разверните ступни максимально в стороны, затем сведите вместе, соединяя большие пальцы – 10 раз.



7. Напрягите стопы, пальцы потяните на себя. Задержитесь в этом положении на 10 секунд.



8-9. Массируйте стопы руками поочередно, продвигаясь от средней части к пальцам, в течение минуты.



10-11. Обеими руками выполняйте «скручивающие» движения в противоположных направлениях по всей поверхности ступни в течение минуты.

12. Надавливайте подушечками пальцев на всю поверхность подошвы в течение минуты.



13-14-15. Сожмите пальцы правой руки и левой ноги в замок, помогая разделить пальчики ног левой рукой. Сжимайте пальцами рук пальцы ног – 10 раз. Затем сделайте покачивающие движения рукой вперед-назад, расслабляя пальчики ног – 10 раз.



16. Полностью расслабьте стопы и отдохните.



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ПУСТЫРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, или сердечный

Leonurus cardiaca L. s. l. — многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, сероватое от длинных мягких волосков, с деревянистым корневищем.

миокардите, миокардиодистрофии, пороках сердца, базедовой болезни.

Прием пустырника повышает эффективность антиаритмических и противосудорожных препаратов.

В народной медицине пустырник используют шире: при сердечно-сосудистых заболеваниях, истерии, отеках, гастрите, колите, заболеваниях дыхательных путей. Свежий сок растения предпочтительнее настоя и отвара.

● **Как успокоительное средство** принимают свежий сок по 30-40 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за полчаса до еды.

● **При сердечной аритмии** готовят холодный настой пустырника: 2 ч. ложки травы настаивают 6-8 часов в 2 стаканах остуженной кипяченой воды.

Затем процеживают и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Или используют аптечную настойку пустырника (вместе с настойкой ландыша) по 20-30 капель с водой 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

● **При несахарном диабете** 1-2 ст. ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 1 часа, процеживают и пьют по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день.

● **При диффузном токсическом зобе** 1 ст. ложку травы заваривают 0,5 стаканом кипятка, после остывания до теплого состояния процеживают и пьют в теплом виде с медом 3 раза в день по 1/3 стакана.

● **При кардиосклерозе** применяется настой травы пустырника сердечного: 1 ст. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 8 часов, процеживают и пьют по 1-2 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

30%-ную аптечную настойку пустырника принимают по 20-40 капель с водой 3-4 раза в день до еды.

● **При желудочной колике** 15 г травы пустырника настаивают 2 часа в 1 стакане ки-

пятка, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за полчаса до еды.

● **При метеоризме и кишечных коликах** принимают порошок травы, запивая водой, по 1 г 3 раза в день.

● **При задержке менструации** 2 ч. ложки травы настаивают 6-8 часов в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

● **При миокардите** применяют аптечную настойку пустырника или настой: 1 ст. ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, после остывания процедить и пить в теплом виде с медом 3 раза в день по 1/3 стакана.

● **Как дополнительное средство для купирования судорог при эпилепсии** 2 ст. ложки измельченной надземной цветущей части пустырника заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают и всю дозу принимают в течение дня.

● **При пороках сердца** рекомендуется 1 ст. ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться до остывания, процедить и пить в теплом виде с медом 3 раза в день по 1/4 стакана.

● **При повышенной раздражительности** 2 ч. ложки травы залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

● **При вегетоневрозе** 1 ст. ложку травы пустырника заварить 1 стаканом кипятка, когда остынет, процедить и пить в теплом виде с медом 3 раза в день по 1/3 стакана.

● **При стенокардии** 1 ст. ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, когда остынет, процедить и пить теплым с медом 3 раза в день по 1/4 стакана.

● **При головных болях, истерии, базедовой болезни** пьют сок по 40 капель с водой 3 раза в день.

● **При нарушениях менструального цикла, фибромиомах матки** пьют настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

● **При неврозах, контузии головного мозга, хоре, невралгии, судорогах, вегетососудистой дистонии, а также для повышения тонуса матки после родов** принимают аптечную настойку пустырника по 30-50 капель с водой 3-4 раза в день.

Лилия ГЛЕБОВА

С

тебли прямостоячие, четырехгранные, высотой 50-120 см. Мелкие цветки с колокольчатыми прицветниками собраны густыми мутовками в пазухах верхних листьев, образуя на конце стебля длинное колосовидное соцветие. Цветки опыляются насекомыми, в том числе пчелами, поэтому пчеловоды высоко ценят это растение. Цветет пустырник с июня до сентября, плоды созревают в августе-октябре.

В России встречается в европейской части и Западной Сибири. Считается, что пустырник сердечный произрастает в нашей стране лишь в самых южных областях европейской ее части и на Кавказе. Севернее и восточнее распространен очень близкий вид — пустырник пятилопастный. По целебным свойствам эти растения одинаковы.

Лекарственное сырье — верхушечная часть травы и листья с нижних и средних частей побега. Грубые стебли целебных качеств лишены.

В траве найдены алкалоиды, гликозиды, эфирное масло, дубильные, горькие, сахаристые вещества, сапонины, флавоноиды, витамины А и С.

Собирают сырье, когда на побеге цветет не менее 2/3 цветков, и только верхушки длиной до 40 см. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при 50-60°. Хранят в деревянной таре не более 3 лет.

Поскольку типичные места обитания пустырника: пустыри, свалки, овраги, придорожные полосы, населенные пункты, то для получения лекарственного сырья пустырник возделывают в специализированных хозяйствах.

По седативным свойствам препараты пустырника в 1,5-3 раза сильнее валерианы. Они снижают артериальное давление, снижают ритм сердечных сокращений, но повышают их силу, а также расширяют коронарные сосуды.

Назначают пустырник при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, в ранних стадиях гипертонической болезни, при стенокардии, кардиосклерозе,





ПЛОДОНОЖКА. НУЖНА ЛИ ОНА?

Когда наступает время сбора урожая, я всегда задаю себе вопрос: «Как правильно срывать плоды — с плодоножкой или без нее? Ведь не зря же природа наделила и клубнику, и яблоки, и огурцы, и даже тыкву этими «хвостиками». Что они дают?» Не могли бы вы ответить на этот вопрос с точки зрения ботаники?

Галина С., г. Белгород

● Вы правильно заметили: все плоды прикрепляются к веточкам растений при помощи плодоножек. У одних они коротенькие, всего 2-3 мм, у других достигают 10-15 см. Одни тонкие, другие очень толстые и т. д.

● Возьмем тыкву, плодоножка у нее длинная и толстая, она загнута и напоминает ручку. Ее и используют как ручку при переносе плодов. Попробуйте ухватить тыкву за круглые бока!

С плодоножкой тыква хорошо хранится до полугода, но если плодоножка выбита, она быстро загнивает.

● Огурец с вырванной плодоножкой быстро вянет.

● Чтобы томаты лучше хранились, их снимают с плодоножкой и розеткой чашелистиков. А если помидоры убрать вместе с веточками, то они получают дополнительные питательные вещества при дозревании.

требуется перевезти на значительное расстояние, то их срезают вместе с частью плодоножки и чашелистиками.

● При сборе ягод земляники не нужно брать саму ягоду. Одна должна свободно лежать на ладони, а плодоножку перебивают ногтями. При такой уборке ягоды остаются сухими, хорошо переносят перевозку и хранятся 2-3 дня.

● Если в кистях черной смородины ягоды созрели равномерно, можно собирать не по отдельной ягоде, а кистями, как красную смородину. Она уцелеет при перевозке и будет лучше храниться.

● У калины и черной бузины ягоды собраны в сложные кисти. Их масса достигает 200 г. При сборе ягод такие кисти сламывают целиком.

● У косточковых пород (черешни и вишни) плодоножки длинные — до 10 см. Черешню всегда собирают с плодоножками. Вишню обычно собирают без плодоножек. Но есть сорта, у которых связь плодоножки с плодами очень крепкая. При сборе плодов таких

сортов они повреждаются, выделяют много сока и быстро закисают. Их следует срезать вместе с частью плодоножки.

● Если Вы заинтересованы в длительном хранении яблок и груш, наличие плодоножек у них обязательно. Причем, плодоножки должны быть целыми. Острый конец сломанной плодоножки может повредить соседние плоды.

Если плодоножка вырвана, то возможно повреждение кожицы яблока или груши, и плод может загнить. Плодоножка хорошо отделяется от ветки в случае, когда плоды хорошо вызрели. В этом случае между ней и веточкой в месте прикрепления возникает пробковая прослойка, разделяющая их.

Но следует помнить, что длительная задержка с уборкой снижает зимостойкость дерева. Случается так, что после очень позднего сбора плодов при высоком урожае весной дерево оказывается вымерзшим.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



● Ягоды малины обычно при сборе снимают со стерженька, который находится внутри. При этом ягоды сминаются и выделяют сок. Если ягоды

КАК ПРИГОТОВИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИСТОВОЙ ПЕРЕГНОЙ

В нашем садоводческом товариществе все строже становятся меры противопожарной безопасности, и уже с конца августа возникает проблема с опавшими листьями. Компостной ямы у меня нет, потому что ничего, кроме деревьев, кустов и цветов, я на участке не выращиваю. Услышала, что из опавших (мертвых) листьев можно приготовить что-то вроде компоста, и очень удивилась: в них же нет ничего питательного, но заинтересовалась, ведь давать опавшие листья куда-то надо!

Конечно, такого питательного субстрата, как компост, из опавших листьев не приготовишь, но зато из них получается отличный листовой перегной.

Он пригодится Вам в будущем для улучшения структуры почвы, подкисления ее, избавит от необходимости покупать торф.

Из листового перегноя получится отличная мульча, а щедро одобренная перегноем почва дольше задерживает влагу у корней растений, помогая им пережить зимний мороз и летнюю засуху.

Его можно добавлять к компосту и другим органическим удобрениям. А главное, Вам не придется сжигать листья, отравляя себя и соседей едким и отнюдь не безвредным дымом.

СБОР ЛИСТЬЕВ

Собирать листья для получения перегноя можно в сухую, а лучше — в сырую погоду. Влажные листья быстрее разлагаются. Собирать можно любые листья, но следует помнить, что срок разложения листьев зависит от породы дерева. Перегной из листьев листопадных деревьев обычно бывает готов через 0,5–1 год, а превращение в перегной вечнозеленых пород и хвой может занять до 2–3 лет, поэтому желательнее их не складывать вместе, а хвою перед закладкой обязательно измельчать.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для приготовления перегноя листья лучше всего плотно утрамбовывать в

ящик из металлической сетки размером 1х1 м, большую пластмассовую емкость или в плотные полиэтиленовые мешки для садовых отходов. Мешки следует проколоть в нескольких местах, а верх завязать неплотно веревкой, затем отогнуть края, чтобы осталось небольшое отверстие. Оно нужно, чтобы в мешок попадала вода во время дождя.

Грибкам, которые разлагают листья и превращают их в перегной, почти не требуется кислорода, но листья, по возможности, всегда должны быть во влажном состоянии. Если погода стоит сухая, в пластиковые емкости и мешки можно залить воду из ведра или прямо из шланга, не боясь переувлажнения. Если у вас есть зеленые остатки растений, можете добавить их к листьям, это ускорит процесс разложения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Молодой листовой перегной будет готов через 0,5–1 год. В нем еще хорошо просматриваются остоны листьев, иногда попадаются целые листочки и мелкие палочки. Такой перегной можно добавлять в почву при посадке растений в открытый грунт или в цветочные горшки, смешивать с почвой, используя в качестве мульчи или добавлять в компост.

Выдержанный листовой перегной будет готов через 1,5–3 года. Он выглядит как темная, рассыпчатая, однород-

ная почва без вкраплений отдельных листьев. Его используют еще и как субстрат для проращивания семян, выращивания рассады, пересадки комнатных растений — смешивая в равных частях с садовым компостом и мелким песком или суглинком.

А ЕСЛИ НЕ ПЕРЕГНОЙ?

Опавшие листья и хвою многие садоводы используют для укрытия на зиму многолетних цветов и ягодных кустарников. А весной листья можно добавить в компост.

Листьями можно утеплить на зиму корни растений и устроить теплые грядки. Для этого надо снять на штык почву приствольного круга или грядки, уложить листья, утрамбовать их и засыпать землей.

ВНИМАНИЕ! Использовать листья как укрывной материал и для термоизоляции можно только там, где зимой бывают морозы от минус десяти и ниже. В противном случае куколки, личинки всевозможных вредителей и споры грибов, обитающие в опавшей листве, не погибнут.

Если Вы хотите не утилизировать листья, а просто избавиться от них, соберите их, используя для этого газонокосилку со снятой корзиной. Измельченные листья вскоре действительно исчезнут, улучшив при этом почву в Вашем саду.





«ЛЕНИВЫЙ» ПОЛИВ

Садоводы, заботящиеся о будущем урожае, обязательно устраивают плодовым деревьям предзимний или осенний полив. Отплодоносившие деревья перед зимней спячкой закладывают плодовые почки на следующий год, поэтому их в этот период желательнее как следует напоить. Из ведра дерево не польешь, струя из шланга вымывает почву у корней. Но можно устроить для деревьев совсем простой, но полезный полив — «ленивый».

Из отрезка шланга согните незамкнутое кольцо диаметром 40-45 см. Один конец шланга закройте заглушкой, второй присоедините к водяному шлангу или трубе. В кольцо раскаленным гвоздем или дрелью проделайте отверстия. Пустите к дереву воду небольшого напора, чтобы она понемногу просачивалась в почву под деревом и успевала впитаться. При таком поливе корни успеют «напиться» вволю, а вода не будет просто проваливаться в глубокие слои почвы.



ПОДВЕСНОЙ ЦВЕТНИК

Что только ни мастерят умельцы из старых покрышек: и мебель, и садовые «скульптуры», и качели, и клумбы. Мы предлагаем вашему вниманию еще один способ полезного использования покрышек. Устройте из них подвесной цветник.

Старую покрышку можно повесить на дерево, прибить на стену сарая или забор. Того количества почвы, что войдет внутрь покрышки, вполне хватит, чтобы посадить несколько цветов. Это могут быть одинаковые цветы разной расцветки или несколько разных видов, которые хорошо сочетаются вместе. Цветы желательно выбирать низкорослые с небольшими цветками, из тех сортов, что цветут все лето. Их хорошо «разбавлять» зеленью и ампельными растениями. Поскольку покрышки легко покрасить, можно устроить особенно красивые цветники, играя на сочетаемости или контрасте цветов емкости и растений. Особенно необычно выглядит подвесная «корзинка». Чтобы создать такую, надо вырезать центральную часть покрышки на две трети длины, тогда покрышка потеряет жесткость и провиснет, как ручка корзинки.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ПЕРЕДВИЖНАЯ ПЕРЕГОРОДКА

Очень удобно иметь во дворе красивую зеленую перегородку, которую при необходимости можно не только передвинуть, но и перенести в другой конец двора или сада. Она удобно разделит двор на зоны, прикроет скамейку или беседку от глаз посторонних.

Соорудите из толстой проволоки невысокий ящик длиной около метра. Из этой же проволоки сделайте поднимающуюся из середины ящика сетчатую опору высотой около двух метров. Ящик выстелите изнутри войлоком и засыпьте почвой. Высадите в ящик любое комнатное вьющееся растение, которое быстро растет. Оно оплетет проволочный каркас и создаст густолистную перегородку, которую можно будет на зиму заносить в дом.



КЛУМБА ИЗ СТЕКЛОТАРЫ

Любители вина или пива в стеклянной таре, наконец-то, могут не волноваться о том, куда девать опустевшие бутылки. Сделайте из них необычную красивую клумбу. Размеры и высота сооружения зависят от количества стеклотары. Бутылки нужны одинакового размера и желательно одного цвета (цвета можно чередовать).

Нарисуйте на выбранном для нее месте внутреннюю окружность клумбы, разложите по кругу бутылки горлышками к нарисованной линии и аккуратно залейте верхнюю часть бутылок цементным раствором. Бутылки каждого следующего ряда кладите на предыдущие в шахматном порядке. Когда раствор полностью высохнет, внутреннюю часть клумбы заполните почвой и высадите в нее цветы и зеленые растения.



К вашему столу САМАЯ КРУПНАЯ ЯГОДА

Мы привыкли есть арбуз в чистом виде — уж очень хорош! Но во всем мире из арбузов готовят салаты, закуски и десерты. Сегодня мы предлагаем вам несколько рецептов. Попробуйте, возможно, вам понравится арбуз и в составе некоторых блюд.



АРБУЗ НА ЗАКУСКУ

● Непременным спутником арбуза в салатах и закусках является рассольный сыр: фета, брынза, моцарелла, обжаренный халууми (сыр из смеси козьего и овечьего молока, распространенный в Греции и на Кипре).

● Прекрасно сочетается арбуз со сладкими помидорами-черри и огурцами, маслинами, манго, репчатым и зеленым луком. Из зелени к арбузу лучше всего подходят мята и кинза. При желании в такой салат можно добавить ветчину, кубики жареной свинины, обжаренный бекон, креветки.

● Заправки как таковой в арбузных салатах нет, сам арбуз настолько сочен, что в ней нет необходимости. Иногда, чтобы придать блюду пикантные нотки, добавляют бальзамический уксус.



НА ГРИЛЕ

Если, разрезав арбуз, вы обнаружили, что он несладкий, приготовьте из него сладко-пряную закуску на гриле. Разрежьте арбуз кружками, толщиной в 1,5-2 см, затем каждый из них разрежьте на 4-6 сегментов. Приготовьте маринад из 50 мл меда и сока лайма или лимона, добавьте туда 2 ч. ложки красного перца, 1 ч. ложку соли и 0,5 ч. ложки измельченной мяты. Замажьте арбуз в перечно-медовой заправке на 5 минут, затем обжарьте с каждой стороны до проявления полосок от решетки — около 2-3 минут.

ДЕСЕРТНЫЙ «ГАСПАЧО»

Мякоть половины небольшого арбуза и четверти дыни измельчите в пюре, добавьте сок 1 лимона и сироп из 4 ст. ложек сахара и 1/4 стакана горячей воды. Перемешайте и поместите пюре в холодильник на 2 часа. Готовый «гаспачо» разлейте по тарелкам, а перед подачей ложкой для мороженого вырежьте из оставшейся дыни по несколько шариков на порцию, положите их в тарелки с «гаспачо» и украсьте мятой.



САЛЬСА ИЗ АРБУЗА

Этот не то соус, не то салат считается замечательным гарниром к курице, свинине, телятине, рыбе. Ингредиенты для него режут двумя способами: или всё кубиками приблизительно одного размера, или арбуз — кубиками покрупнее, а перец и лук очень тонкой соломкой.

На 3-4 стакана кубиков мякоти арбуза — 1 горький перец, 1 красная луковица, 2 раздавленных зубка чеснока, соль по вкусу и зелень по выбору. Заправляется сальса лимонным или лаймовым соком.

При желании к арбузу можно добавить кубики сладкого зеленого или желтого перца, очищенного огурца, манго.



А-ЛЯ ТОРТ ИЗ АРБУЗА

На самом деле это не торт, а просто фруктовая тарелка, но выглядит она как торт. Вырежьте у арбуза среднюю часть, обрежьте с нее кожуру, выньте все видимые семечки и обрежьте шестиугольником. По бокам на зубочистках прикрепите кружочки киви, сверху разложите вырезанные из дыни формочкой для печенья сердечки. Верх арбуза украсьте клубникой, черникой или любыми другими ягодами. Режьте этот десерт, как торт — треугольными кусками.



МОРОЖЕНОЕ С АРБУЗОМ

Многие любят мороженое с фруктами, шоколадом, орехами, сиропами, ликерами. Попробуйте мороженое с очень сладким арбузом (не очень сладкий «не прозвучит», его забьет вкус мороженого). Порежьте арбузную мякоть кубиками. Выложите в крем-манку, прослаивая пломбиром и стружкой из цедры лайма или лимона.



АРБУЗНЫЙ ШЕРБЕТ

Всотейнике нагрейте по 0,5 стакана пюре из арбузной мякоти и сахара, пока сахар не растворится, добавьте соль на кончике ножа и 2 ст. ложки лимонного сока. Снимите сотейник с огня, дайте немного остыть и поставьте в холодильник. Остывшую массу соедините с 4 стаканами арбузного пюре, перемешайте, выложите в контейнер и поместите в морозилку. Когда шербет наполовину замерзнет, перемешайте его вилкой и оправьте в морозилку до полного заморозания. Перед подачей заморзший шербет взбейте в комбайне или блендере и разложите шербет по крем-манкам или в «чашечки» из половинок кожуры цитрусовых (лимона, апельсина, грейпфрута).



ТОРТ «АРБУЗИК»

Приготовьте тесто. Смешайте 3 стакана муки с пакетиком любого фруктового желе в порошке, добавьте 2 ч. ложки соды и 1 пакетик разрыхлителя. Из мякоти арбуза приготовьте пюре, добавляйте его небольшими порциями к муке и перемешивайте. Как только тесто приобретет консистенцию бисквита, разделите его пополам и в двух разъемных формах испеките два коржа (если у вас нет второй формы, печите коржи по очереди). Готовые коржи выньте из формы и дайте остыть.

Приготовьте крем. Смешайте 500 г размягченного сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры и 1 стакан пюре из мякоти арбуза. Взбейте все миксером и добавьте каплю пищевого красителя красного цвета, потому что крему арбуз придает персиковый оттенок, а нам лучше — розовый.

Прослоите коржи кремом, обмажьте торт снаружи и украсьте фруктами по желанию.



ТОРТ ИЗ АРБУЗА

Обрежьте верхушки, обровняйте бока, срезаив всю корку у продолговатого арбуза, чтобы получился цилиндр, удалите видимые семечки, обсушите поверхность бумажным полотенцем, обмажьте взбитыми сливками из баллончика, украсьте ягодами и кружочками киви, прикрепив их к арбузу зубочистками, а бока торта — орехами. Если вы не любите сливки из баллончика, приготовьте крем из жирных сливок и маскарпоне, смешав их с сахарной пудрой и взбив миксером.

До подачи держите в холодильнике.



НА ПЕРЕКУС



ПЛЕТЕНКА ИЗ БЕКОНА

Классический завтрак: яичница с жареным беконом. Предлагаем более изысканный ее вариант.

Разрежьте три полоски бекона пополам, переплетите и отправьте на решетку или гриль. На порцию достаточно одной плетенки.



ЗАРЕКАНКА

Именно так называют в Польше самый популярный там фаст-фуд. Попробуйте, возможно, он вам понравится.

Разрежьте маленькие багеты пополам, сбрызните оливковым маслом, выложите поверх каждой половинки щедрую порцию обжаренных с луком грибов, посыпьте тертым твердым сыром и отправьте в хорошо разогретую духовку, чтобы закуска прогрелась, а сыр не только расплавился, но и подрумянился. Полейте готовую закуску кетчупом и посыпьте рубленым шнитт-луком. Блюдо получится и вкусным, и красивым.



ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Много овощей, фруктов и один плотный перекус — вот основа летнего меню. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию именно такие блюда.

ГЛАЗУНЯ С ОВОЩАМИ

У крупного болгарского перца срежьте верхушку с плодоножкой, удалите сердцевину с семенами и порежьте на колечки толщиной 1 см. Помидор порежьте кружочками вдвое тоньше. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложите несколько колец перца, внутрь каждого кольца — по кружочку помидора, вбейте в кольца по 1 яйцу, посолите и поперчите. Когда яйца будут готовы, аккуратно лопаткой переложите глазунью с овощами на тарелку и посыпьте рубленой зеленью.



ПОРЦИОННЫЕ ПИРОГИ С ГРИБАМИ

Готовое слоеное дрожжевое тесто порежьте на прямоугольники размером 10 на 15 см и дайте немного подойти. Любые грибы обжарьте до выпаривания сока, посолите, поперчите, влейте немного сливок и потушите до их загустения. Серединку поднявшегося теста немного примните, чтобы получилась неглубокая выемка, наколите тесто в этом месте вилкой и выложите туда грибы. Выпекайте пироги до золотистого цвета теста. Готовые посыпьте рубленой зеленью.

ПЕРЕКУС ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Французы тоже любят перекусывать запеченным багетом, вот только готовят они его иначе, чем поляки.

На одну порцию: в маленьком багете сделайте V-образный надрез, выньте часть корочки и мякоти. Смешайте яйцо со сливками, посолите, поперчите, добавьте жаренную до хруста и мелко порезанную грудинку или бекон, тертый сыр и рубленый зеленый лук. Количество начинки зависит от вашего желания и глубины разреза в багете. Заполненные начинкой багеты поместите в разогретую духовку на 20-30 минут, чтобы булочки стали золотисто-коричневыми. Готовому багету обязательно дайте немного остыть и порежьте.



БЛЮДА С ОВОЩАМИ



ФАРШИРОВАННЫЕ ГОГОШАРЫ

Крупные гогошары (круглые сладкие перцы) разрежьте вдоль пополам, освободите от плодоножки и семян. Внутрь положите по ломтику плавленого сыра. Заполните перцы очень тонко порезанным вареным или жареным мясом и обжаренными с луком грибами. Разместите фаршированные перцы на смазанном маслом противне или сковороде, накройте начинку еще одним ломтиком сыра и поставьте в разогретую духовку. Запекайте до готовности перца.

ОВОЩНАЯ «СПИРАЛЬ»

Спассеруйте на растительном масле мелко порезанную крупную луковицу до золотистого цвета, добавьте 2 измельченных зубка чеснока и пассеруйте еще 1 минуту, посолите, поперчите, посыпьте сухим тимьяном. Выложите лук с чесноком на дно смазанной маслом формы для запекания. Цукини, желтый кабачок, 2-3 картофелины и несколько помидоров приблизительно одного диаметра нарежьте кружочками толщиной 5-7 мм. Выложите на лук овощи спиралью, посолите, поперчите и поставьте в разогретую духовку. Когда картофель станет мягким, посыпьте овощи тертым пармезаном и запекайте до полной готовности картофеля.



КАРТОФЕЛЬ С НАЧИНКОЙ

Отварите хорошо вымытые крупные продолговатые картофелины «в мундире» почти до готовности, слейте воду, немного остудите и обсушите. Срежьте верхушки и выньте мякоть, оставив не больше 5 мм у стенок. Внутреннюю полость картофеля заполните до половины кусочками жареного бекона и натертого на крупной терке сыра. Поверх начинки выпустите по 1 яйцу, посолите, поперчите, выставьте фаршированные картофелины в смазанную маслом форму для запекания и поместите в духовку. Когда яйца будут готовы, достаньте картошку из духовки, посыпьте рубленой зеленью и подавайте.



РЫБА НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

Щуку или судака (можно лосося) весом около 1 кг почистите и выпотрошите. Сварите фунчозу. На сковороде с растительным маслом спассеруйте луковицу с 1 ст. ложкой томатной пасты, всыпьте туда лапшу, размороженные креветки и прогрейте при постоянном помешивании. Наполните этой смесью брюшко рыбы, заколите длинными зубочистками или половинками деревянных шпажек с нанизанными на них оливками. Уложите рыбу на противень с бортиками, а вокруг разложите порезанный на восемь частей лук, кружки помидоров, крупно порезанный сладкий перец, четвертинки картофеля и моркови, крупно порезанный чеснок. Разрежьте пополам лимон, выдавите из одной половинки сок, сбрызните им овощи, а вторую половинку положите к овощам на противень, добавьте оливки, зелень, полейте все разведенной зеленым чаем томатной пастой, посолите, поперчите, добавьте куркуму, порошок имбиря и другие специи по желанию. Запекайте в разогретой духовке до готовности.



СОДА — ОТЛИЧНЫЙ ПОГЛОТИТЕЛЬ

Если спортивная обувь или закрытые кожаные туфли пропитались запахом пота, это не значит, что их надо выбросить. Насыпьте внутрь пищевой соды и оставьте на сутки. Затем соду вытряхните, мягкой тряпочкой протрите башмаки изнутри (кроссовки или кеды можно постирать), и запах исчезнет.

В будущем не дожидайтесь, когда запах станет нестерпимым, устраивайте содовую профилактику раз в несколько дней.



В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Редко можно вымыть окно сразу без разводов и огрехов. Чтобы увидеть, на какой стороне стекла остались следы, мойте окна изнутри в одном направлении, например, по вертикали, а снаружи в другом — по горизонтали. Прикрыв окно и увидев разводы, вы сразу поймете, где следует протереть еще раз.



КЕТЧУП В ТАРЕЛКЕ, А НЕ НА СТОЛЕ

Каждый сталкивается с тем, что можно безуспешно трясти над тарелкой бутылочку с кетчупом или соусом, а потом она совершенно неожиданно «выплывает» содержимое на стол и окружающих.

Если ваш кетчуп не хочет литься, опустите в него до самого дна соломинку для коктейля и переверните бутылочку. Соломинка «прорвет» созданный при встряхивании вакуум, и кетчуп потечет в тарелку, а не куда придется.



СКЛЕИЛИСЬ СТАКАНЫ?

И в коем случае не дергайте и не тяните их в разные стороны, они могут лопнуть, и вы порежете руки. Налейте во внутренний стакан холодной воды, а затем опустите их в теплую воду на 1-2 минуты. После этого стаканы прекрасно разъединятся безо всяких усилий.



КАК СНЯТЬ ПЕРЧАТКИ

В резиновых перчатках большего, чем надо, размера неудобно делать домашнюю работу, а те, что сидят, как влитые, так прилипают к вспотевшим рукам, что их невозможно снять, не порвав.

Подставьте руки на несколько секунд под холодную воду и, вы снимете перчатки без труда.



КРЕМ ДЛЯ БРИТЬЯ И... ЗЕРКАЛА

Вам не нравится, что зеркало в ванной запотеваает? Нанесите на него немного крема для бритья, а потом сотрите его сухой мягкой тряпочкой. Пленка, которую образует крем, не даст зеркалу запотеть.



ВАЗЕЛИН ПОМОЖЕТ

Справляться с жевательной резинкой, прилипшей к одежде, хозяйки уже научились. А как быть, если ребенок прилепил ее к волосам? Голову в морозилку не засунешь. В этом случае надо нанести на волосы вокруг «жвачки» вазелин и постепенно стянуть резинку с волос. Конечно, вазелин потом придется не раз смывать с волос, но это лучше, чем выстригать волосы.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

НА ДЖИНСОВУЮ ТЕМУ

Уже не один десяток лет джинсы считаются самой удобной одеждой. И в мужском, и в женском гардеробе обычно несколько пар джинсов, а у некоторых и несколько десятков пар. Предлагаем вашему вниманию идеи на джинсовую тему.



СИТЦЕВАЯ АППЛИКАЦИЯ

Очень по-летнему будут выглядеть джинсы с ситцевой аппликацией. Подберите хлопчатобумажную ткань с ярким рисунком в фольклорном стиле (орнамент со множеством деталей), вырежьте из нее куски разного размера и формы, но так, чтобы какие-то детали рисунка совпадали. Разложите ситцевые куски на штанинах, как вам понравится, и пришейте вручную швом «козлик», похожим на машинный шов «зигзаг» или приклейте.

Осенью, если возникнет желание, вы сможете отпороть ситцевую аппликацию и заменить ее на кусочки твида, шотландки, кожи, плащевки или меха.



КАРМАН С «СЕКРЕТОМ»

Для кармана с «секретом» вам понадобятся металлические заклепки любой формы.

Отрежьте одну сторону кармана, немного отступив от шва и прикрепите заклепки на всю внутреннюю поверхность кармана. Чтобы «усики» заклепок не травмировали кожу, подшейте с изнанки плотную ткань или тонкую кожу.

Отрезанный край кармана превратите в «оторванный». Для чего выньте несколько продольных ниток, чтобы получилась «бахрома».



ДЖИНСОВЫЙ КЛАТЧ

Отрежьте от старых джинсов штанину на уровне колена, заверните отрезанные края внутрь уголком, чтобы получилось узкое доннышко, и состригите. Пришейте тонкий ремешок. Тот конец, что с пряжкой, — на высоту 8-10 см от дна сумочки, затем пропустите под дном сумочки и по задней ее поверхности. Можно пришить к сумке шлевки из кожи подходящего цвета, а ремешок пропустить через них.

Если вы хотите носить сумочку как клатч, подверните несколько раз верх и застегните ремешок. Если как сумочку, то с боков придется пришить еще один ремешок, чтобы можно было носить ее через плечо. В этом случае сумка получится очень вместительной, ведь верхний край можно будет подворачивать и таким образом регулировать объем сумки.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

КУЛОН...

...ИЗ ПОЛИМЕРНОЙ ГЛИНЫ

Вы не встретите такого шикарного украшения ни в одной коллекции, поскольку оно совершенно эксклюзивно – ведь даже очень похожие друг на друга кулоны все равно будут выглядеть по-разному!

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: полимерная глина, золотистая акриловая краска, ленточка.

Слепите из полимерной глины кулон, ориентируясь на собственное воображение, и придайте произвольную форму краям. Выдавите отверстие в верхней части колпачком от фломастера. После окончания процесса отвердевания (следуйте инструкциям на упаковке) выкрасите кулон золотистой краской и повесьте на ленточку.



...С ЦВЕТКОМ

Еще одно неповторимое и очень романтическое украшение способно преобразить ваш имидж.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: металлическая цепочка, лоскут шелковой ткани.

Прикрепите к цепочке застежку. Вырежьте ленту из шелковой ткани по косой, работая горячими ножницами, чтобы срезы не осыпались. Соберите ленту на нитку, формируя цветок, и пришейте его к средней части цепочки.





ФУТБОЛКА С ЦЕПОЧКАМИ

Украсьте рукава вашей футболки плетенкой из металлических цепочек, и она превратится в оригинальный наряд.

Нашейте отрезки цепочки соответствующей длины на рукав футболки по его окату, начиная с точки середины головки рукава. Пришивая каждый отрезок, прикрепляйте его в трех местах: в верхней точке, посередине и у нижнего края. После этого переплетите отрезки цепочек, прикрепляя их перпендикулярно, и оставляя свисающими вниз длинные концы.



САНДАЛИИ ПЛЮС НИТКИ!



Элементарно, но как эффектно! Украсить перепонки летних сандалий, босоножек или сланцев можно с помощью разноцветных ниток мулине, хлопковой пряжи или сутажа. Нужно всего лишь нанести клей на перепонки, плотно обмотать их нитками без просветов, приклеить кончики к изнаночной стороне, и все!

Подготовила
Валентина КИРНОС

Размер 46-48. Длина по спинке 43 см.

ПУЛОВЕР С РАСКЛЕШЕННЫМИ РУКАВАМИ

Ажурные вставки из вытянутых петель — замечательное средство подчеркнуть достоинства фигуры, а расклешенные рукава просто приковывают взгляд!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) голубого цвета — 250 г, светло-серого цвета — 250 г; спицы № 3; игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, полосы — по схеме.

Описание работы

Перед: набрать на спицы нитками светло-серого цвета 71 п. (кратное 6, плюс 3 для симметрии, плюс 2 кромочные).

1-й ряд: * 1 изн., следующую п. снять, не провязывая, рабочую нить протянуть перед работой *, от * до * повторять до конца ряда.

2-й ряд: изн. п. 1-й и 2-й ряды повторить еще 2 раза.

7-й и 8-й ряды: резинка 1 x 1.

9-й и 10-й: платочная вязка (все петли лицевыми).

11-13-й ряды: резинка 1 x 1.

14-й ряд: лиц. п. по изнаночной стороне. Сменить нить на голубую.

15-й ряд: вязать, вытягивая петли на высоту не менее 2,5 см. Поставить, чтобы высота петель по всему ряду была одинаковой.

16-й ряд: 1 лиц., 2 накида (обкрутить правую спицу 2 раза рабочей нитью), * 3 вытянутые петли провязать вместе изнаночной, еще раз три вытянутые петли провязать изнаночной, 4 накида (обкрутить правую спицу 4 раза рабочей нитью) *, от * до * повторять до конца ряда.

17-й ряд: 2 накида провязать: лиц., накид, лиц., * 2 п. провязать вместе: лиц., накид, лиц., 4 накида провязать: лиц., накид, лиц. *, от * до * провязать до конца ряда.

Пояснение, что значит «накид провязать»: сначала снять со спицы все накиды, затем провязать протяжку лиц., сделать накид, еще раз провязать протяжку лиц.

Сменить нить на светло-серую.

18-й ряд: провязать лиц. с изнаночной стороны.

19-й и 20-й ряды: резинка 1 x 1.

с 21-го по 26-й ряды: платочная вязка (все ряды вязать лиц. петлями).

Раппорт узора: 7-26 ряды.

Всего для переда связать 6 раппортов. Закончить вязание 6 р. узора с протяжками (по схеме это с 1-го по 6-й ряд). Закрывать все петли переда.

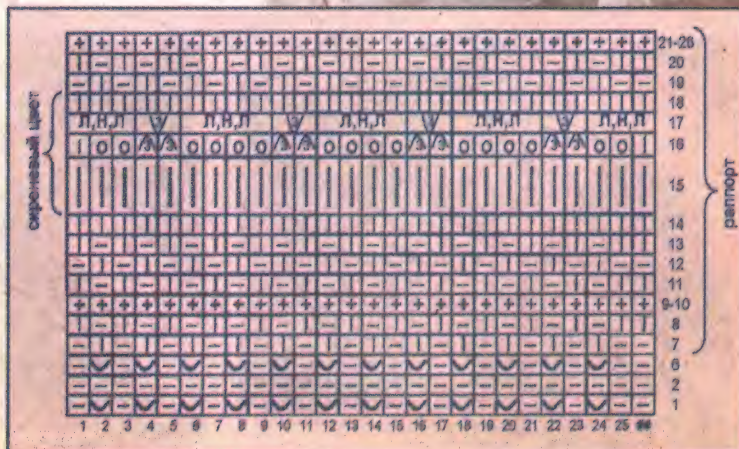
Спинка: связать, как перед.

Рукав: набрать на спицы 120 п. Вязать лиц. гладью, убавляя в начале каждого ряда по 1 п., пока на спицах не останется 12 п. Петли закрыть.

Сборка: сшить плечевые и боковые швы в соответствии с метками на выкройке. Вшить рукава.

Условные обозначения:

-  — изнаночная петля
-  — лицевая петля
-  — провязывая, рабочую нить проложить по лицевой стороне (в следующем ряду ее не поднимать и не провязывать)
-  — платочная вязка
-  — 3 п. вместе изнаночной
-  — накид
-  — вытянутая петля (2,5 см в высоту)
-  — из 3 п. провязать 3: лицевая, накид, лицевая.



Размер 46-48. Длина по спинке от шеи, с учетом уголка — 95 см.

БЕЛЫЙ КАРДИГАН

Кардиган с вырезом «каре», рукавом три четверти и объемными цветами в квадратах, связанный крючком, наверняка, привлечет Ваше внимание.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки белого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 850 г; крючок № 2,5; игла для сшивания, пуговица Ø 3,5 см.

Узоры: «сетка» по схемам I-IV.

Описание работы

Узором «сетка» по схеме I: связать спинку и полочки. До линии проймы можно вязать одним полотном, затем закончить спинку и полочки по отдельности.

1 и 2-й ряды: ст. с/н., далее чередовать 3 и 4-й ряды узора «сетка».

Рукав: в соответствии с выкройкой набрать необходимое количество петель, вязать по схеме I: 1 и 2-й ряды — ст. с/н., далее чередовать 3 и 4-й ряды узора «сетка».

Полочки из квадратных мотивов: «квадрат», состоящий из 3 рядов. Вязать по схеме II: набрать 7 в. п., замкнуть в круг.

1-й ряд: 7 в. п. для подъема, * ст. с 4 н., 6 в. п., ст. с 5 н., 6 в. п. * От * до * повторять до конца ряда. Замкнуть в круг.

2-й ряд: обратите внимание на схему III (по ней вязать один из 4 лепестков объемных цветов). Набрать * 3 в. п. для подъема, по схеме III связать 5 раз по 5 ст. с н. из каждого накида столбика с 5 н. предыдущего ряда, повернуть вязание и обвязать каждый столбик с накидом столбиками без накидов, 3 в. п. для спуска в исходную точку 2-го ряда (затем «веер» из 5 ст. в каждом углу квадрата): 3 в. п., ст. с 3 н., 3 в. п., ст. с 3 н., 3 в. п., ст. с 4 н., 3 в. п., ст. с 3 н., 3 в. п., ст. с 3 н., 3 в. п., ст. с 3 н., 3 в. п., ст. б/н. *, от * до * повторить 3 раза.

3-й ряд: обвязать ст. б/н. каждую сторону квадрата по схеме II. Столбики с накидами, изображенные на схеме между квадратами, — соединительные. Связать по 6 квадратов для каждой полочки.

Соединение мотивов: довязывая второй квадрат, в последнем ряду по одной стороне, в соответствии со схемой II, вязать ст. с н., основанием для которых будет одна из сторон предыдущего квадрата. Описание вязания соединения: 2 в. п., ст. б/н., 2 в. п., 3 ст. б/н., сделать накид, ввести крючок в первый квадрат, накинуть на крючок рабочую нить, вытянуть петлю, провязать сначала петлю вместе с накидом, затем 2 п., оставшиеся на крючке, 3 ст. б/н., соединения повторять до конца ряда.

Сборка: соединить по 6 квадратов в длину для каждой полочки, и эти полосы — с полочками. Обвязать по схеме IV полочки, горловину, низ кардигана и рукавов. При обвязывании сделать на правой полочке петлю для пуговицы. К левой полочке пришить пуговицу.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- ⊥ — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⊥⊥ — столбик с 3 накидами
- ⊥⊥⊥ — столбик с 4 накидами
- ⊥⊥⊥⊥ — столбик с 5 накидами

Схема I Узор «сетка»

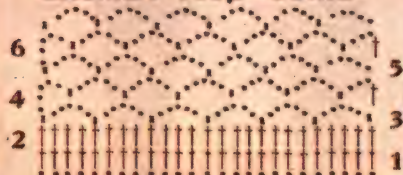
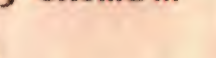


Схема II



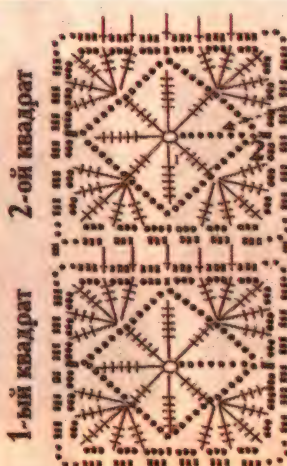
Схема III



соединение



Схема IV





АКТУАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ

Предлагаем вашему вниманию самые модные тенденции наступающего осенне-зимнего сезона, чтобы вы могли встретить его во всеоружии!

Итак,

КРАСНЫЙ – ЦВЕТ СЕЗОНА

«**Л**еди в красном» — один из самых актуальных имиджей наступающей осени. Одевайтесь в красное с головы до ног — не прогадаете! Популярны также другие насыщенные тона: бордовый, лимонно-желтый, лазурный и изумрудный. В противовес широкой цветовой гамме выступает и другой тренд: монохромный черный, также — с головы до пят.

КЛЕТКА

Крупная и мелкая, яркая и приглушенная, сдержанная и разноцветная, клетка — фаворит среди принтов осенне-зимнего сезона.

МЕХ

Привычный материал для холодного времени года на этот раз представлен несколько нетрадиционно. Очень популяр-

но смешение разных видов меха, его текстуры и цвета в одном изделии. Меховой колорблок — главный тренд сезона. Актуальны длинноворсовые меха, используемые не только для отделки, но и для пошива всего изделия, отчего они выглядят особенно объемными. Крашеный мех также очень популярен.

ТРИКОТАЖ С ГОЛОВЫ ДО НОГ

Объемные и удлиненные юбки, платья, свитера, кардиганы, словно снятые «с чужого плеча», выглядят очень уютно, комфортно и изысканно. В моде свитера и пуловеры с высоким горлом в комплекте с удлиненными юбками или вязаными брюками, а также свитера-платья макси-длины.

ПАЛЬТО-ХАЛАТЫ

Округлые формы, спущенные плечи, удлиненные верти-

кальные линии, запахивающиеся полы и пояс — вот собирательный образ модного пальто. Самые модные — пальто-халаты, один в один повторяющие фасон уютной домашней одежды.

АСИММЕТРИЯ И ОБЪЕМНЫЕ ДРАПИРОВКИ «ОРИГАМИ»

В форме неровных краев плечек и спинки, отсутствии привычных симметричных деталей (рукавов, карманов, лацканов и т.д.), нестандартного кроя, объемных складок и драпировок выражается вся экспрессия модного гардероба.

«РЕТРО-ШЕСТИДЕСЯТЫЕ»

Элегантный, лаконичный и очень стильный тренд «шестидесятые» присутствует почти в каждой дизайнерской коллекции: высокие сапоги, мини-юбки А-силуэта, смешение цветовых блоков — все это составляет модный образ «ретро».

ПАЛЬТО С КАРМАНАМИ

Пальто со строгими линиями и множеством карманов разной формы выглядят одновре-

менно и классически, и по-молодежному.

КЕЙП – ВЕЩЬ СЕЗОНА!

Накидка — это вещь! Удобная, практичная, стильная и неповторимая, она в один миг создает модный образ. Дизайнеры предлагают шикарные меховые и шерстяные накидки, а также роскошные вечерние модели из кружева и атласа.

И ЮБКА, И БРЮКИ!

Не знаете, что выбрать: юбку или брюки? Теперь это не проблема. Ведь в моде вновь юбка-брюки! Если же вы предпочитаете юбки, выбирайте расклешенные, в складку «плиссе» или юбку-карандаш. Брюки в моде любые: широкие, как укороченные, так и длинные, а также клеш, бананы и скинни. Очень модны КОМБИНЕЗОНЫ.

СТЕГАНКА

Куртки, пальто, а также платья, юбки и даже сарафаны шьют в этом сезоне из удобной и практичной стеганой ткани.



НОВОГО СЕЗОНА

ВЕСТА № 8 Август 2014

МОДНАЯ ОБУВЬ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2014-2015

37

АКТУАЛЬНО:

- Массивные ботинки – комфортное дополнение к одежде в стиле «кэжуал».
- Остроносые туфли, сапоги и ботильоны снова в моде!
- Каблуки и платформы – самая привлекающая деталь современной обуви. Металлические, деревянные, покрытые позолотой каблуки соревнуются в оригинальности с очень толстой и разноцветной платформой из самых разнообразных материалов.
- Кожа разных фактур и цветов: под «крокодила», «змею», лаковая, матовая — в черном, коричневом, бордовом, фиолетовом, белом и других тонах.
- Декоративные элементы: всевозможные цветные накладки, украшения, вышивка, металлическая фурнитура, шелковые ленты, мех и перья дополняют неповторимый образ!



МОДНЫЕ СУМКИ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2014-2015

АКТУАЛЬНО:

- Сумки-пакеты и сумки-корзины, напоминающие по форме бумажные пакеты, а также корзинки из супермаркета – новинка сезона.
- Сумки-трансформеры. Небольшая прямоугольная сумка при необходимости превращается во вместительный пакет.
- Сумки с боковой ручкой. Объемные кожаные сумки теперь имеют ручку сбоку – для более удобного ношения под мышкой.
- Текстильные сумки. Сумки из ткани, полностью повторяющие цвет и принт одежды.
- Шкатулки, сундучки и прочие «коробочки» — например, в виде пакета из-под молока, как представил Модный дом Шанель.
- Сумки с мехом. С меховыми деталями или полностью сшитые из меха, эти сумки — один из модных трендов сезона.
- Клатчи и сумки-конверты разнообразных цветов и размеров.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

1

2

3

4

5

КОМБИНЕЗОНЫ

6

7

8

9



Незаменимая вещь как в отпуске, так и в городе, комфортный и удобный комбинезон – главный хит августа. Комбинезоны самых разных фасонов снова на пике моды!

1 Стильный комбинезон из льна с вышивкой в модном этническом стиле, с округлым вырезом горловины и короткими шортиками. Выглядит ярко и нарядно.

2 Женственный и очень элегантный комбинезон из ярко-синего жаккарда с отделкой кантами на лифе и шортиками со складочками у талии может с успехом заменить вечерний наряд.

3 Простой и комфортный комбинезон с кулиской и резинкой по верхнему краю и на талии, украшенный забавными помпончиками по нижнему краю – то, что нужно для отпуска!

4 Соблазнительный комбинезон кораллового цвета из тонкого хлопчатобумажного полотна с глубоким узким вырезом у горловины, рукавами-крылышками и мини-шортиками выручит в жаркий день.

5 Эффектная модель из ткани в черно-белую полоску с бретелями по диагонали, вырезом у талии и втачным

поясом не оставит равнодушной ни одну модницу!

6 Ничего лишнего! Элегантный комбинезон напоминает топ-бюстье с баской и шортики. Идеальная модель для любого случая!

7 Топ с напуском и декорированным верхом из пластиковых элементов в одной цветовой гамме и шортики объединены в комбинезон ярко-синего цвета. Нарядно и очень удобно!

8 Супервещь! Модель для праздника, свидания, вечеринки или просто похода по магазинам с подружками. Везде вы будете выглядеть стильно и красиво, если выберете этот комбинезон с лифом-бюстье, шортиками и эффектной баской из двух деталей.

9 Нарядный комбинезон с кружевными рукавами и кокеткой, лифом с запахом, мини-шортиками и кулиской с пояском на талии выглядит очень соблазнительно!

10 Яркий цветочный принт – не единственное достоинство этого прекрасного летнего комбинезона. Декольте до талии, американская пройма и открытая спина – также предоставляют дополнительные преимущества.

11 Сложный покрой лифа с перекрещенными бретелями со складками, двухслойные шортики, неординарная спинка – этой модели есть чем гордиться.

12 Невесомый комбинезон с ультракороткими шортиками с кулисками в боковых швах и топилом со спинкой, выполненной из переплетенных ленточек из той же ткани, создает ощущение прохлады и комфорта.

13 Легкий хлопковый комбинезончик с лифом, детали которого завязываются на узел, с открытым животиком и спинкой, а также коротенькими шортиками пригодится на отдыхе.



4



5



ЛЕТНИЕ БРЮКИ

В чем секрет красоты модных летних брюк? В выборе ткани, удачном комбинировании, нестандартных решениях. Главное — ваши брюки не должны быть скучными и обыденными!

1 Длинные брюки-дудочки с эффектным клетчатым принтом подойдут девушкам со стройными бедрами.

нальным решением пояса с патями, пуговицами сбоку и декоративной асимметричной складкой спереди.

2 Яркий фантазийный принт на черном фоне основной ткани брюк-дудочек выглядит очень эффектно. Светлый пояс, планки карманов по бокам и манжеты добавляют модели оригинальности.

6 Брюки прямого покроя сшиты из одинаковой ткани разных тонов, что обеспечивает изящный переход цвета. За счет этого брюки выглядят очень эффектно и не требуют дополнительных украшений, деталей или сложного покроя.

3 Просторные брюки свободного покроя с широким поясом и лентой, завязывающейся на бант, на талии декорированы деталями из ткани-компаньона.

7 Главное — ткань! Классические брюки со стрелками выполнены из тканей трех цветов: верхняя часть — более светлая, основная — темнее, и задняя часть, а также манжеты — сшиты из ткани черного цвета.

4 Нежно-сиреневые четырехшовные брюки с кокеткой и шлевками белого цвета украшены вставками из сеточки по бокам и вдоль передних швов у нижнего края.

8 Узкие брюки «скинни» из ткани в полоску, с завышенной линией талии и боковыми карманами «в рамку» зрительно удлиняют ноги.

5 Узкие укороченные брюки прямого покроя с заниженной талией, оригина-



ЖАКЕТЫ ДЛЯ ЛЕТА

В последний летний месяц уже прохладно вечерами, и здесь вам придет на выручку красивый и модный жакет. В отличие от осенних жакетов и блейзеров, он должен быть нарядным. Например, таким, как один из этих...

1 Белый однобортный блейзер с шалевым воротником скомбинирован из обычной и перфорированной ткани. Модель будет очень эффектно смотреться в комплекте с топом контрастного цвета.

2 Яркий жакет из ткани с растительным принтом украшен тесьмой двух видов по средней линии переда, кокеток, талии и нижнего края.

3 Джинсовый жакетик с отложным воротником, клапанами с пуговицами на груди, металлическими пуговицами, отделкой кружевным полотном, баской в складку и отделкой кружевной тесьмой по нижнему краю.

4 Нарядный и очень стильный жакет без застежки украшен фигурной контрастной планкой вдоль линии горловины, средней линии переда и по нижнему краю.

5 Стильный жакетик с отложным воротником, кокетками на полочках, асимметричной застежкой-молнией, кожаными лацканами с пуговицами и боковыми карманами «в рамку».

6 Милый жакетик с застежкой на крючки и навесные петли и баской с декоративными бантами идеально подойдет для молоденьких романтических девушек.

7 Белый жакет со смещенной «косой» застежкой на черную молнию и карманами «в рамку» контрастного цвета выглядит очень эффектно.

8 Жакет-«бомбер» из ткани в полосу, с застежкой на молнию, резинкой по нижнему краю и на манжетах, с ярким принтом на спинке.

9 Лаконичный жакет прилегающего покроя с застежкой на молнию отделан контрастным кантом.

10 Элегантный жакет с укороченным передом и спинкой-шлейфом подойдет как для работы, так и для праздника.



МУЖЧИНА ЗА ЕДОЙ

Что наша жизнь? Еда!

Человек в первую очередь заботится о хлебе насущном. А по тому, что и как мы едим, можно узнать наш характер. Обратим внимание на сильную половину человечества. У мужчин свои пристрастия в еде. Но, чтобы узнать о них, с новым знакомым надо пообщаться подольше и съесть хотя бы часть пуда соли.

Сегодня речь пойдет о том, что можно заметить, пообедав с мужчиной всего два-три раза.

Большинство мужчин в еде неприхотливы, едят, когда голодны, а если есть возможность, то свои любимые блюда. С такими спокойно и надежно. Но у некоторых отношение к еде особое. Вот что думают по этому поводу психологи.

ЭСТЕТ

Никогда не пригласит вас в простое кафе, потому что там непритязательный интерьер и сервировка не на том уровне. А без этих составляющих есть он не может. Для него важна не столько еда, сколько обстановка, в которой он ее принимает. Разве в «Макдональдсе», где все едят с подносов, а свечей и салфеток в кольцах нет и в помине, он сможет продемонстрировать себя, несравненного, во всей красе? А ведь в этом весь смысл его жизни. Конечно, рядом с таким замечательным мужчиной может находиться только очень стильная, красивая и воспитанная женщина, иного окружения этот нарцисс не приемлет. Вот только сама женщина интересуется его не больше, чем изысканный интерьер. А любой интерьер, даже самый



роскошный, очень быстро приедается, хочется чего-то нового.

Эстет очень хорош как кавалер! Но лишь на небольшой срок. С ним не стыдно показаться на людях. Культурная программа по высшему разряду вам обеспечена, как и угощение в лучшем ресторане. Но помните: чтобы получить все это даже на небольшой срок, вы должны соответствовать!

ГУРМАН

Не откажется попробовать новое и неизвестное блюдо. Он получает удовольствие от еды, и дело чести для

него — определить на вкус все ингредиенты понравившегося блюда. Гурман обладает тонким вкусом и обонянием. Он все попробует, разберет «по косточкам», расставит приоритеты. Но стоит помянуть его новинкой кулинарного искусства, и он не сможет удержаться, чтобы не попробовать.

Так же он относится и к женщинам. Они, как и кулинарные шедевры, приедаются, а поскольку гурман всегда готов попробовать что-то новенькое, то срок от знакомства до отставки, как правило, оказывается невелик. Но у вас есть шанс удержать гурмана надолго, если будете постоянно менять один привлекательный образ на другой. Если, в придачу ко всем своим достоинствам, вы еще умеете готовить не хуже шеф-повара...

ОБЖОРА

Живет, чтобы как можно быстрее и полнее утолить голод. Щедрые порции поглощаются им с фантастической скоростью. Причем, ему неважно, что именно он ест. Для него главное не качество, а количество еды. Вам кажется, что он прибыл «из голодного края» и даже неудобно перед окружающими за его



неумеренный аппетит и манеры пещерного человека.

Только насытившись, он способен увидеть перед собой женщину. Но только увидеть. Можете даже не надеяться на долгое и обстоятельное ухаживание. Это вам не эстет или гурман. Он привык утолять свой голод, неважно, физический, эмоциональный или телесный, быстро и почти не глядя.

У такого кавалера есть только один плюс: если вы станете приглашать его в гости, можно не тратить время и деньги на кулинарные изыски.

МАЛОЕЖКА

Не обращает внимания на то, что лежит у него на тарелке. Еда для него — всего лишь топливо для организма. Он почти не уделяет еде не просто должного, но даже вообще

внимания: перекусы на ходу, чтение газет или книги за едой, мизерные порции.

Подобный аскетизм в еде есть признак бережливости и отсутствия интереса к новизне. Малоежка немножко зануден и очень кон-

сервативен. С таким мужчиной жить легко, если вы согласны проживать каждый день по одному и тому же сценарию, ратуете за экономию, практичность и отмену кухонного рабства. Но если вы любительница перемен, мечтаете о приключениях, рядом с таким мужчиной вы долго не протянете.



Н и за что не станет есть новое блюдо, не узнав досконально, из чего оно приготовлено, и то, скорее всего, только попробует или, вернее, сделает вид, что попробовал. Любую еду, которая попадает ему на тарелку, он перед употреблением нюхает, трогает вилкой, прокалывает, расковыривает, как будто подозревает всех поваров в желании отравить его. Безоговорочно он ест только мамину еду: ей он доверяет абсолютно.

В отношениях с женщиной он будет так же осторожен. Он будет придираться к своей девушке, критиковать ее одежду, духи, манеры. Практически сразу познакомит с мамочкой, дабы заручиться ее одобрением и не тратить зря время, если его не получит. Он вообще все делает с оглядкой на маму и постоянно ставит ее в пример.

АКТЕР

В ресторане он сидит вальяжно, слегка развальясь, при этом разглагольствует об обстановке, мягко критикует обслуживание и поданные блюда. Причем, обсуждает все это достаточно громко, чтобы слышали не только вы, но и гости за соседними столиками. Выступления на публике — его привычное действие. Его разглагольствования вовсе не означают, что он такой уж большой знаток, просто ему нравится так думать о себе и производить такое впечатление.

Мужчина-актер живет, не зная забот и хлопот, он беззлобен, с ним интересно проводить время. Но у него короткая память, и сколько бы комплиментов вы ему ни говорили, обязательно столкнетесь с непостоянством, резкой сменой настроения и другими причудами «творческого человека».

МЕНЕДЖЕР

В аш новый знакомый, пока вы раздумывали над тем, какой салат выбрать, успел съесть обед и уже пьет кофе? Не удивляйтесь, многие современные мужчины, которые строят офис-

ную карьеру, привыкли есть не просто быстро, а стремительно, да еще и параллельно говорить по телефону.

Такого мужчину, как правило, отличает основательность, прекрасное чувство юмора и умение не обращать внимания на мелкие недоразумения, иначе он бы не выжил в большом коллективе. И если карьера не будет отнимать у него все свободное время, он может стать одним из самых надежных ваших знакомых, к которому можно будет обратиться с любым вопросом, ведь офисные работники поневоле становятся эрудитами. Но менеджер останется для вас именно знакомым. Серьезные отношения при таком темпе жизни ему строить некогда.

ПОСЛЕДИТЕ ЗА РИТУАЛОМ

Если вы научитесь замечать и трактовать особенности поведения мужчины за столом, то будете иметь представление об основных чертах характера мужчины уже после первой совместной трапезы.

А ПОГОВОРИТЬ?

Н и один мужчина не пойдет в кафе или ресторан, чтобы наесться самому и накормить свою подругу. Эти места как будто созданы для того, чтобы не столько есть, сколько общаться и узнавать друг друга.

● Если мужчина прерывает фразу, чтобы прожевать пищу, он умеет расставлять приоритеты, последователен в своих поступках, у него хорошо организованный ум, а на ход его мыслей и принятие решений не может повлиять ничто.

● Он разговаривает с набитым ртом? Перед вами открытый, простой в общении человек, который с удовольствием слушает собеседника и сам готов поделиться всеми своими радостями и печалью. Такой мужчина не умеет врать, все равно проговорится, поэтому обычно и не пытается что-то скрывать.

● Если мужчина разговаривает настолько заинтересованно, что забывает о еде, это свидетельствует о том, что он не умеет себя контролировать. Он из тех, что в романтическом порыве дарят охапками розы, а потом в пылу ссоры бьют посуду и крушат мебель. Найти с ним общий язык очень сложно, но если вы его приручите — не пожалеете.

ЛОЖКИ, ВИЛКИ И НОЖИ

● Ваш знакомый встречает ложку на подходе, кладет на язык и только тогда отправляет ее содержимое в рот? Не содрогайтесь, представив это действие: чтобы его заметить, надо быть очень внимательной и наблюдательной — все происходит очень быстро. Мужчина, который

так ест, постоянно испытывает неуверенность в себе и окружающих, поэтому склонен перестраховываться. Зато с ним всегда можно быть уверенной, что, отправляясь с вами в супермаркет, он уже предусмотрел возможные способы эвакуации на случай любых форс-мажорных ситуаций. С ним надежно и спокойно. Он все продумает и не один раз, поэтому все его дела организованы безупречно.

● Если перед вами виртуоз владения вилкой, который постоянно крутит ее вокруг своей оси, то накалывая мясо, то подбирая гарнир, знайте, этот мужчина очень своеобразный, не терпящий никаких устоявшихся норм. Он эстетичен и практичен одновременно.

● Он автоматически облизывает вилку после еды? Перед вами принципиальный и логичный мужчина, которому требуется логическое обоснование любого поступка.

● Новый знакомый постоянно роняет столовые приборы, не смотрит, куда кладет их? От него можно ждать неожиданных предложений и спонтанных решений. С таким мужчиной сложно жить, но очень приятно проводить время.

ОБЕД ПО РАСПИСАНИЮ

Е сли мужчина изо дня в день принимает пищу несколько раз в определенное время, значит он — зрелая личность, которая живет, опираясь исключительно на здравый смысл, а не на чувства. Он консерватор, и вся его жизнь идет по раз и навсегда установленному расписанию. Не критикуйте его: таким образом он пытается держать под контролем весь мир и только так чувствует стабильность в жизни. Такой мужчина ценит в женщинах уравновешенность, предсказуемость и надежность.

ЕДА ПО СЛУЧАЮ

В аш новый знакомый не просто не обращает внимания, что и когда он ест, а вообще может забыть о том, что время от времени надо принимать пищу? Он открыт, самоуверен и, скорее всего, считает себя творческой личностью, способной так увлечься, что забывает о еде. Точно так же он может забыть и о назначенном свидании, да и вообще о вас. Если вы готовы терпеть такое отношение и способны сами за интересными разговорами забыть о еде, значит, вы нашли друг друга.

Вот такие выводы вы сможете сделать, всего лишь понаблюдав за мужчиной, который ест. А заодно поймете, стоит ли прилагать усилия и пытаться строить с ним серьезные отношения. Ведь совместные трапезы в семейной жизни отнимают гораздо больше времени, чем исполнение супружеского долга, а жить с мужчиной, чья манера есть и вести себя за столом постоянно раздражает, невозможно.

Подготовила Мария ДРОНОВА



с 15 августа по 15 сентября

Гороскоп

Астролог-консультант Виктория БУРД

ОВЕН. Вторая половина августа может принести интересные знакомства, начало новых романтических отношений. Для желающих завести детей это благоприятный период для зачатия. В некоторых семьях возможно приятное пополнение. В первой декаде сентября некоторых может беспокоить состояние здоровья. Творческая деятельность с 10 по 15 число может оказаться успешной и принести хороший доход.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 26, 30. В сентябре: 4, 9, 13, 15.

ТЕЛЕЦ. Во второй половине августа многие и деловые, и личные проблемы будут улажены. Появится желание сделать ремонт в доме, улучшить отношения в семье. В первой половине сентября много внимания придется уделять детям. Возможно приобретение недвижимости, мебели, новой бытовой техники. Интриги на работе могут доставить немало беспокойств, но серьезного ущерба вам не принесут.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 23, 29. В сентябре: 3, 6, 10, 14.

БЛИЗНЕЦЫ. Последняя декада августа будет важным периодом для решения личных проблем, создания семьи, укрепления семейных отношений. В конце месяца не исключены травмы, несчастные случаи, потеря денег или документов. В первой половине сентября придется много сил и энергии отдавать благоустройству своего жилья. С 7 по 12 число возможна поездка, которая завершится успехом.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 20, 27, 30. В сентябре: 4, 8, 13.

РАК. В конце августа все внимание придется сосредоточить на материальной и финансовой стороне жизни. В период с 24 по 28 августа не исключены ссоры или конфликты между родственниками и друзьями. Первая половина сентября — замечательное время для семейного отдыха и совместных поездок. Легкий флирт, который начнется в начале месяца, может перерасти в длительные и серьезные отношения.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 19, 24, 28. В сентябре: 3, 7, 10, 15.

ЛЕВ. Во второй половине августа будьте осторожны с новыми друзьями и случайными знакомыми. В период с 17-го по 19-е возможны траты, связанные с развлечениями и авантюрными замыслами, которые могут привести к проблемам. Первая половина сентября — благоприятный период для реализации планов, улучшения отношений в коллективе и с покровителями, увеличения доходов.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 20, 25, 31. В сентябре: 5, 8, 12.

ДЕВА. После 15 августа у многих появится возможность скинуть со своих плеч груз забот, незаконченных проектов и долгов. Воспользуйтесь паузой в делах и хорошо отдохните. Первая половина сентября может пройти под знаком выяснения отношений с коллегами, партнерами, начальством. С финансами проблем не предвидится. Возможна неплохая прибыль от удачных операций с недвижимостью.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 19, 24, 27. В сентябре: 3, 7, 11.

ВЕСЫ. Во второй половине августа следует подумать об отдыхе и укреплении здоровья. Романтические связи и деловые знакомства, начавшиеся 22-29 августа, могут принести разочарование. Сентябрь принесет улучшение отношений с окружающими. Возможно, придется заботиться о пожилых родственниках. После 6-го возможно обострение хронических заболеваний. В эти дни лучше не начинать новых дел.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 26, 31. В сентябре: 4, 8, 12.

СКОРПИОН. С середины августа партнеры могут занять позицию, не отвечающую вашим деловым интересам. Будьте внимательнее с деньгами и ценностями. Уделите больше внимания детям, у них возможны большие проблемы. В первой половине сентября велики шансы на серьезный успех в делах. Постарайтесь не пренебрегать чужими советами, это поможет вам избежать ошибочных действий.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 18, 23, 28. В сентябре: 2, 7, 11, 14.

СТРЕЛЕЦ. После 15 августа вас ожидают интересные поездки, запоминающиеся встречи, романтические отношения, способные определить вашу судьбу. В первой половине сентября благоприятное расположение планет откроет перед вами широкие перспективы в работе, но на личную жизнь времени может не остаться. Реальные удачные договоренности с хорошими перспективами на будущее.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 21, 27. В сентябре: 1, 4, 8, 13.

КОЗЕРОГ. Во второй половине августа вам может поступить предложение сменить работу. Однако полученную информацию следует тщательно перепроверить, чтобы не ошибиться в принятии решения. В начале сентября перед вами откроются новые горизонты и перспективы, связанные с новаторскими направлениями в делах. Финансовая ситуация нормализуется. В личной жизни возможны приятные события.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 23, 28. В сентябре: 2, 6, 10, 15.

ВОДОЛЕЙ. После 15 августа появится возможность осуществить свою мечту: отправиться в интересное путешествие, завязать удачное знакомство, вступить в брак или использовать этот период для укрепления здоровья. В сентябре, возможно, придется вести борьбу, отстаивая свои права на работе. Из-за прошлых ошибок могут возникнуть проблемы, и ситуация сильно отразится и на здоровье, и на финансах.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 25. В сентябре: 1, 5, 9, 12.

РЫБЫ. Вторая половина августа — удачный период для дел финансового плана. Возможно, для этого вам придется отказаться от намеченной ранее поездки на отдых. Любовные отношения также отойдут на второй план. В начале сентября у многих возможны спад настроения, усталость, обострение хронических заболеваний. С 5 по 15 сентября вы можете оказаться легкой добычей для мошенников.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 24, 29. В сентябре: 2, 6, 10, 15.

ПОЛОВИНКА МОЯ

Вы понимаете своего любимого с полуслова, а он вас даже без слов? Может быть, вы составите с ним одно целое. А может быть, вы хоть и две половинки, но... от совершенно разных предметов? Ответив на вопросы теста, вы узнаете не только это, но, возможно, поймете, чего еще вам с ним не хватает для счастья.

1. Вы с друзьями договорились поужинать в ресторане. Все уже на месте, кроме вашего мужа, он задерживается. Вы:

- а) ждете, когда он появится, чтобы молча укоризненно посмотреть ему в глаза
- б) убеждаете всех, что можно начинать без него: он сам заказывает себе, что хочет
- в) вы прекрасно знаете, что он любит, и делаете заказ для него.

2. Вы занимаетесь с подружкой фитнесом, когда в зал входит красивая девушка. Подруга шепчет: «Это Лена, та самая, с которой твой муж встречался до тебя». Вы:

- а) в шоке, так как никогда не говорили с мужем о его прошлом
- б) что-то слышали от мужа о какой-то Лене, но без подробностей, и это вас напрягает
- в) вы все знаете о Лене от мужа и не раз шутили с ним по ее поводу.

3. Вы — новобрачные за свадебным столом. После второго тоста вы ловите на себе взгляд жениха и...

- а) не можете определить, хорошо ли ему сейчас
- б) понимаете, что он чувствует себя «не в своей тарелке», но не можете предположить, что не так
- в) вы оба поворачиваете головы в сторону спальни, одновременно поднимаетесь из-за стола и сбегаете с банкета.

4. У вас обнаружили инфекцию. Вы:

- а) ничего не говорите мужу, избегаете секса и прячете от него специфические лекарственные средства
- б) просто сообщаете ему о проблеме
- в) просите его забежать по дороге домой в аптеку и купить нужные вам препараты.

5. Вы едете с превышением скорости, и вас останавливает

ГИБДД. Инспектор просит вашего мужа пересест в патрульную машину. Вернувшись, он говорит вам: «Ваш супруг утверждает, что вы больны. Это правда?» Вы отвечаете:

- а) «Все в порядке»
- б) «Я спешила на работу»
- в) «У меня диарея».

6. Вы на вечеринке со своим мужем, а рядом с ним сидит пышная брюнетка. Она говорит какую-то чушь, он в ответ кивает головой. Вы:

- а) удивляетесь, как он может соглашаться
- б) считаете, что он кивает из вежливости
- в) внутренне смеетесь, так как знаете его слабость к пышным формам.

7. Вы страдаете из-за того, что у вас полные руки, а он:

- а) покупает вам топик без рукавов
- б) говорит, что это красиво, не пытаясь понять ваши страдания
- в) целует ваши руки, когда вы остаетесь вдвоем, и смеется над вашими комплексами.

8. Вы панически боитесь эскалаторов, а когда заходите в большой торговый центр, обнаруживаете: то, за чем вы пришли, продается на восьмом этаже. А дальше происходит следующее:

- а) вы говорите, что подождете его внизу, так как якобы хотите взглянуть на люстры
- б) он знает о вашем страхе, но настаивает, чтобы вы поднялись на эскалаторе вместе с ним — вы должны его побороть
- в) «Подняться пешком на восьмой этаж — отличная тренировка», — говорит он и поднимается по лестнице вместе с вами.

9. Вы съели что-то несвежее и провели ночь возле унитаза. Он:

а) изолирован в другой комнате — вы не хотите, чтобы он видел вас в таком состоянии

б) провел ночь недалеко от вас — у двери ванной, спрашивая, как вы себя чувствуете

в) во время этого испытания поддерживал ваши волосы и подавал салфетки.

10. Вы узнали о переаттестации у вас на

работе и в последнее время ваши нервы — как натянутая струна. Он:

а) не понимает, почему вы так нервничаете

б) предлагает выпить для храбрости

в) внимательно выслушивает все Ваши жалобы, успокаивая и объясняя, что это только нервы...

ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — А

Что делает этот мужчина рядом с вами? Вы не можете ему сказать, что вас волнует, и не имеете никакого представления о том, что происходит в его голове. Вас обоих это устраивает? Или вы оба уверены, что откровенность не приносит ничего, кроме боли? Хотя такая позиция имеет свои преимущества.

Возможно, у вас великолепный секс, но это лишь усиливает призрачность вашего благополучия. А если вам захочется духовной близости? Для двух молчунов заставить себя поговорить по душам непросто, но попробовать стоит! Для начала спросите себя: «Чего я боюсь?»

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — Б

Такое бывает чаще всего. Иногда Вы хорошо знаете, о чем он думает, а иногда — нет. У вас есть и общие интересы, и собственные. И многие в таких союзах совершенно счастливы.

Но если Вам хочется сблизиться лучше, просто больше разговаривайте. Никто не должен читать ваши мысли. Хотите, чтобы он знал, в чем вы нуждаетесь? Скажите ему об этом. Но никогда не заявляйте: «Нам надо поговорить», — такое вступление может отпугнуть. Дождитесь случая, и тогда, если возникнет потребность поговорить о ваших и его чувствах, разговор завяжется сам собой. Но будьте готовы услышать то, что вы предпочли бы не знать, а если когда-нибудь, в сердцах, бросите ему в лицо его же признание, вы просто потеряете его доверие. Самый правильный путь к взаимной душевной близости — зная его больные места, никогда их не задевать.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — В

Вы так близки эмоционально, что знаете смысл движения его бровей. Вы можете спокойно говорить обо всем, включая ваши фобии и гинекологические проблемы. Но постоянно учитывать все его требования невозможно. Вот почему так важно иметь свои интересы и поддерживать отношения с друзьями. Даже самые близкие отношения могут развиваться в разных направлениях.



«Я НИКОМУ НЕ НУЖНА-А-А!»

Многие одинокие женщины могли бы быть счастливы в браке, если бы не боялись проявить хотя бы каплю инициативы в знакомстве с понравившимся мужчиной и не представляли заранее, что им невежливо ответят или дадут понять, что они неинтересны. Сколько их, заработавших комплекс отверженности, даже не побывав ни разу в шкуре отверженной, и только из-за того, что их до ужаса страшит перспектива оказаться в таком положении.

Нет ничего страшного в том, что мужчина не захотел с вами подружиться или пообщаться. А если даже нахамил в ответ, можно смело вычеркнуть его из списка достойных вашего внимания кандидатур и порадоваться: вы узнали о том, что он хам, сразу, а не через месяц.

Чтобы найти своего мужчину, надо его искать, не боясь взять инициативу в свои руки. Времена, когда выбирали исключительно мужчины и только они могли быть инициаторами знакомства, давно прошли.

Сегодня мы представляем вашему вниманию истории тех женщин, которые своим опытом опровергают заблуждения и доводы зараженных комплексом отверженности.

«Я НЕ МОГУ НИКОМУ ПОНРАВИТЬСЯ...»

...потому что я слишком толстая (худая, маленькая, высокая, страшная, глупая, умная). Причин, по которым можно считать себя неинтересной для мужчин, множество. При этом обычно не берется в расчет, что любят и некрасивых, и увечных, и воровок, и даже убийц. И на этом фоне маленькая пышечка с IQ под две сотни — просто подарок. К тому же, мужские вкусы меняются чаще женских. Как только возникает симпатия, никто уже не вспоминает, что любит исключительно брэнеток.

«Мы два года прожили с парнем, и все это время он меня шпынял даже не за лишний вес, а за то, что он, возможно, у меня появится. Из-за каждой съеденной конфеты устраивал скандал, говорил, что терпеть не может «жирных». В эту категорию входили все женщины чуть толще тростинки. Я всеми способами и силами старалась не стать «жирной», чуть анорексию не заработала. А когда мы расстались, он в скором времени женился на девушке, о каких говорят: «кровь с молоком». После родов она набрала еще килограммов семь, и ничего, живут счастливо. А я долго сторонилась мужчин, потому что без его пристрастия отелась аж до 50 кг. Потом перестала обращать на это внимание. Уже полгода я замужем, от домашней счастливой жизни наела еще 10 кг, а муж требует продолжения, говорит, что я только начинаю походить на человека. И шутит, что познакомился со мной из жалости: очень уж была худенькая, и ему захотелось спасти меня от голодной смерти». Алина, 26.

«ЗДЕСЬ НЕ ЗНАКОМЯТСЯ»

Общественный транспорт, супермаркет,

кафе, библиотека, поликлиника, улица — вот неполный перечень, где, по мнению многих, порядочной девушке знакомиться не пристало. А где тогда знакомиться? В школе, институте, на работе? А если коллектив исключительно женский, значит, на личной жизни можно поставить крест? Познакомиться с мужчиной своей мечты можно где угодно и когда этого совсем не ожидаешь.

«Первое время после развода я пыталась завести знакомства, но все было бесполезно. Многих отпугивал статус разведенной, да еще с ребенком, поэтому я бросила искать себе мужчину, надеясь, что меня хотят использовать только для секса. Дочь закончила школу и уехала учиться. Я осталась одна. Как-то у меня вышла из строя телефонная связь, я вызвала мастера, взяла отгул и решила с утра заняться постряпушками, так как мастера обещали только во второй половине дня. Но он пришел как раз в разгар моих кулинарных опытов и оказался очень приятным мужчиной средних лет. Возился он с моей линией долго, мне было неудобно отпускать его хотя бы без чашки чая. Пока пили чай с пирожками и десертами, замечательно поговорили.

У меня не было никаких видов на этого мужчину, он моложе меня на 7 лет, и мне было все равно, понравилась я ему или нет. Оказывается, понравилась.

Через полгода встреч и свиданий он переехал ко мне, и мы прекрасно живем. Никогда не думала, что найду мужа, не выходя из дома». Ольга, 48.

«СОМНЕВАЮСЬ, ЧТО ОН СВОБОДЕН»

Этот довод удерживает от знакомства многих женщин. Хотя где они видели свободных мужчин? Тех, что годами избегают отношений с прекрасным полом, не женились. Это либо однолюбы, либо убежденные холостяки. А у остальных перио-

ды «между женщинами» бывают не особенно продолжительными. Но даже наличие жены или подруги вовсе не означает, что мужчина абсолютно счастлив и другие женщины ему неинтересны.

«В институте я была влюблена в однокурсника, но стеснялась признаться, так как он ничем меня не выделял. Через несколько лет после окончания института увидела его в своем районе с молодой красивой женой, поздоровались, перебросились парой слов. Потом еще несколько раз встречала его по дороге с работы или на работу, но не заговаривала, просто здоровались. Во мне эти встречи всколыхнули старые чувства. Но после того, как я увидела его жену с животиком, вообще стала ходить на работу другой дорогой. А через пару лет мы встретились с ним на конференции — работаем в одной сфере. Спросила, кто у него родился, сын или дочь? Он недоуменно переспросил: «У меня?» Оказывается, вскоре после нашей встречи выяснилось, что у его жены есть любовник и она ждет от него ребенка. После этого сразу последовал развод, и все эти годы он был свободен и одинок, что неудивительно после такого предательства. А я-то, дура, обегала его десятой дорогой, не хотела мешать, даже поговорить не удосужилась. Сейчас мы вместе, счастливы, ждем второго малыша. А ведь все это могло произойти года на три раньше, если бы не моя глупая деликатность. Надо было всего лишь остановиться и спросить: «Как дела?» Нина, 31.

«Я ЕМУ НЕ ПОДХОЖУ»

Вы собираетесь заводить отношения, влюбляться или устраиваться на престижную работу? Почему разница в возрасте, внешности или социальном положении может стать препятствием для любви? Поверьте, что это удалось не только Золушке и Красотке. Примеров тому тысячи. Родство душ гораздо важнее, чем равенство. Тем более, что мы не рав-



ны от природы — они мужчины, а мы женщины.

«Ах, как я была влюблена... Он — первый красавец на факультете, сын обеспеченных родителей, с квартирой и машиной. Я никогда и словом не обмолвилась о своем чувстве, уверена была, что он надо мной посмеется, так как сама видела, что он поступает так с другими девушками. Со мной он общался только потому, что я помогала ему в учебе — в гуманитарных предметах он полный профан, да еще, чтобы что-то узнать об очередной «жертве», которую он наметил. Мне кажется, он даже женщиной меня не считал. Кто я? Простушка, которая приехала из деревни. К тому же, из чувства самозащиты, я общалась с ним, как с надоевшим поклонником, лишь бы он не узнал, что я влюблена в него, как кошка.

Этой весной перед самым окончанием института он сделал мне предложение, сказав при этом, что ему надоели напыщенные меркантильные красотки, а я даже ни разу не спросила, кто у него родители. К тому же, он ко мне привык, как к родной, и, когда несколько дней не видит, очень скучает по моим «шипилкам». Конечно, это не признание в любви, но кто бы ожидал, что он меня вообще принимает в расчет? Предложение я приняла, готовимся к свадьбе. Не знаю, есть ли будущее у наших отношений, но я ведь и на нынешние не рассчитывала». Вера, 23.

«КАКОЙ СТЫД, ВЕДЬ ВСЕ УЗНАЮТ!»

Многих удерживает от завязывания близких отношений с коллегой или соседом страх, что отношения, которые будут развиваться у всех на виду, могут закончиться разрывом, потом пойдут пересу-

ды, а невольные свидетели будут смотреть с жалостью или злорадством. Но ведь никто не может дать гарантии, что отношения обязательно должны быть из разряда «они жили долго и счастливо и умерли в один день». Такое в жизни встречается крайне редко. А раз так, то пусть судачат.

«Мой первый семейный опыт был неудачным. В результате мне с маленькой дочкой пришлось вернуться к родителям в деревню. А там разведенная женщина с ребенком считалась даже не вторым сортом, а изгоем. Как мне надоело отказывать желающим встретиться на одну ночь!

Я слышала, что в хозяйство приехал новый главный инженер, очень приятный холостой мужчина, но не видела его. Однажды он при-

шел в нашу библиотеку, нужны были инструкции по какой-то «древней» технике, и у нас завязался ничего не значащий разговор. А потом он стал приходить в библиотеку все чаще, пригласил меня на свидание. В селе все всё про всех знают, поэтому сначала мне было неловко от того, что он обратил внимание именно на меня, тем более, что женихом он оказался завидным: непьющий, некурящий, большая умница с легким характером. И я для себя решила: будь что будет. Если не сложится, просто уеду в город, чтобы не судачили все подряд. К счастью, все сложилось отлично. Мы давно живем в городе, у нас трое взрослых детей, свой дом и прекрасные отношения. Я рада, что в свое время не побоялась слухов и стала с ним встречаться. И вам советую не бояться». Елена, 47.

Страх быть отвергнутой — это разрушительная психологическая установка, следую которой, вы заранее отвергаете себя сами — отказываете себе раньше, чем вам отказал мужчина. А он, может, и не отказал бы. Но вы уже сказали себе «нет», и лишили себя возможности стать счастливой.

Можно ли себя «перепрограммировать»? Можно.

- Проанализируйте полученные отказы, если они были вообще. Как часто это было? По 5 раз в неделю, 10 раз в год или 2 раза за всю жизнь?
- Вспомните, скольким претендентам на ваше сердце за это время отказали вы. Все, как в песне: «Мы выбираем, нас выбирают. Как это часто не совпадает». Ничего страшного. Это жизни!
- Если считаете, что причиной отверженности являются ваши недостатки, научитесь их маскировать. Рост, недостатки внешности легко «спрятать» за ухоженностью и стильным образом. Избыток ума, так же как и его недостаток, замаскировать еще проще: реже говорите, больше слушайте. Все недостатки преодолимы, возможно, кроме вас, о них вообще никто не знает, и они существуют лишь в вашем воображении. А вот если вы станете нести их впереди себя, как знамя, их наверняка заметят.
- Не планируйте заранее плохой исход знакомства. Мужчина, с которым вы мечтаете завязать отношения, непременно «учует» ваши сомнения, неуверенность в себе и не пойдет на контакт. Позитивный настрой обязателен.
- Учитесь относиться к отказам философски. Не все желания в жизни исполняются, не все планы осуществляются, не все надежды оправдываются, но это не повод для отчаяния. Отказывают всем — и красоткам, и всемирно известным актрисам, и богатым бизнес-леди, и дочерям олигархов. Ради интереса, найдите в Интернете доказательства этого, и пусть вас согреет мысль, что вы оказались в прекрасной компании.
- Не принимайте любой отказ исключительно на свой счет. У мужчин тоже бывает плохое настроение, самочувствие и «черные» дни, когда они совсем не расположены к новым знакомствам и в упор не замечают женских прелестей.
- Все отношения конечны, они длятся от нескольких часов до конца жизни. Не обязательно ваши должны быть из разряда последних. С первой встречи никто не скажет, как долго будет длиться это знакомство. Поэтому начните со старого доброго флирта. Если увидите, что он воспринят благосклонно, углубляйте отношения, а там будет видно. Помните, лучше жалеть о том, что сделано, чем о том, что так и не попытались сделать.
- Если вышензложенные советы не помогут, просто сидьте и подумайте, что вы теряете вместе с отказом. Жизнь? Репутацию? Здоровье? Деньги? Нет. Всего лишь маленькую толику гордости и самолюбия. Так было бы от чего страдать и лишать себя мужского общества!

Отверженность — это барометр, который показывает не то, как люди относятся к вам, а как вы сами относитесь к людям. Чтобы не быть отвергнутой и одинокой, научитесь быть интересной, умной и веселой. И прежде всего — для себя.

Подготовила Мария ДРОНОВА





БЕЛОСТВОЛЬНАЯ БЕРЕЗКА

Береза – поистине самое любимое и дорогое сердцу русского человека дерево. Само ее название своими корнями связано с именем одной из самых почитаемых богинь древней Руси — Берегини, матери всех духов и богатств. Мебель и другие поделки из березовых поленьев и ее коры издревле мастерили ремесленники. А сегодня изделия в рустикальном стиле, выполненные все из той же березы, можно встретить в самых модных и дорогих дизайнерских каталогах. Береза высоко ценится как поделочный материал, ее древесина легко поддается столярной обработке.

Предлагаем вам изготовить оригинальную мебель или ее детали из обычных березовых поленьев, которые способны украсить ваш загородный дом или дачу.

Мебель из «русской красавицы» не источает вредных испарений, натуральный запах успокаивает, помогает справиться с меланхолией, создает атмосферу тепла и спокойствия, ионизирует воздух, укрепляет иммунитет и прекрасно вписывается в любой интерьер. Если у вас нет времени на масштабные проекты, можно расставить в разных местах жилища интерьерные акценты в виде ствола березы, сложенных в камине березовых поленьев или выполнить несложные поделки из бересты.

ДЛЯ ЗЕЛЕННЫХ РАСТЕНИЙ

можно изготовить кашпо из бересты, представляющие собой цилиндры без дна. Размещенные внутри домашние растения или собранные на лугу букеты будут смотреться в них очень органично.

ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК

из связанных вместе березовых поленьев и круглой стеклянной столешницы станет прекрасным дополнением вашей гостиной.

ДЕРЕВО В РАМОЧКЕ —

оригинально и лаконично. Композиция из трех рамок, с размещенными



внутри березовыми ветвями, проста в изготовлении, но может оживить интерьер.

ПОЛЕННИЦА —

великолепная и простая идея. Разместите в буфетном камине поленицу из березовых стволиков, а над ним повесьте панно из березовых плашек.

НА БЕРЕЗОВЫХ НОЖКАХ

столы и стулья выглядят очень декоративно. Просто замените старые ножки на березовые поленья, и ваша мебель приобретет новую жизнь в гармонии с природой.

ТРОЙНАЯ, БЕЛОСТВОЛЬНАЯ

березка подойдет в качестве деталей кровати, стеллажа, основания и подставки торшера или даже эффектного акцента для стола, когда в центре столешницы можно разместить небольшое березовое деревце. Березовый ствол можно поставить в прихожей, на кухне или в спальне как декоративный элемент.



Подготовила
Валентина КИРНОС

СО СВОИМ УСТАВОМ ЗА ЧУЖОЙ СТОЛ...



НЕ ЕШЬТЕ РИС ПАЛОЧКАМИ

Мы привыкли, что на Востоке местные жители едят палочками. Но только не в Таиланде. Для блюд, которые не содержат рис, здесь можно использовать



пользоваться вилкой. А вот к рису и блюдам из него отношение особое. Можно вилкой положить рис в ложку и есть уже из ложки, можно руками собирать рис в комочки и класть их в рот, тем более, что тайцы готовят рис липкий и сами с удовольствием едят его руками. Но ни в коем случае не ешьте рис палочками! Для местных жителей это показатель бескультурья — почти оскорбление.

ПОПРОСИТЕ ВИЛКУ

Если вы с палочками для еды на «ты», используйте их во время еды, когда будете в Японии. Помните только, что их нельзя втыкать в рис вертикально, так делают только во время поминок.



Но если вы управляетесь с палочками с трудом, не стесняйтесь, а лучше попросите вилку. Вам не откажут, а для японцев это будет еще один повод для национальной гордо-

сти: «Ну что возьмешь с этих европейцев, они даже палочками есть не умеют!»

ДЕЙСТВУЙТЕ ПРАВОЙ

В странах Ближнего Востока, Индии и Африки не принято есть левой рукой, а в Южной Индии даже прикасаться ею к тарелке во время еды нельзя.

У народов этих стран левая рука считается нечистой, так как они связывают ее с отправление естественных надобностей организма. Так что воздержитесь от использования левой руки, где только это возможно. Даже документы желательно передавать правой. В принципе, соблюдать это правило



сложно только левшам. Но, с другой стороны, у них правая рука обычно отдыхает, поэтому ей иногда не грех и потрудиться.

«НЕ БУДЬТЕ СНОБОМ!»

Именно так думают мексиканцы о тех, кто ест их традиционные лепешки с начинкой (тако) с помощью вилок и ножа.



В какую бы страну вы ни поехали отдыхать, вы хотя бы раз наверняка потрапезничаете вне стен отеля. И вот тут необходимо учитывать, что в каждой стране есть свои тонкости, которые следует знать, чтобы не обидеть местных жителей. Да и к туристам, знающим их национальные традиции, местные жители относятся гораздо дружелюбнее.

Неважно, что фасоль и сальса сыплются вам на одежду, не чваньтесь, отложите приборы, ешьте руками. Мексиканцы считают, что есть тако, пользуясь вилкой и ножом, так же глупо, как подавать гамбургер с парадной сервировкой.

ДО ПОЛУДНЯ — КАПУЧИНО!

Как это делают итальянцы. Они воспринимают капучино, как частичную замену еды, ведь их традиционный завтрак, как и у французов — это кофе и булочка. С капучино он получается сытнее. К тому же итальянцы уверены, что вечером и после обильной трапезы капучино расстраивает желудок. Если кто-то пьет с утра эспрессо, значит, он — иностранец.



НЕ ПРОСИТЕ ПАРМЕЗАН

Вам кажется, что поданную огненную пиццу было бы неплохо еще посыпать сыром, чтобы он плавился сверху? Не просите официанта принести пармезан: посыпать сыром готовую пиццу итальянцы считают недопустимым.



Кроме того, они обычно подают пармезан к тем блюдам, к которым он полагается. И далеко не все блюда из макарон требуют именно пармезана. В Риме, например, традиционный сыр — пекорино, и именно его подают к пасте. Некоторые ее виды тоже принято есть не с пармезаном, а с другими сортами сыра, и его подают с этими блюдами. Так что, если вам пармезан не предложили, не просите об этом.

ПЕРЕДАВАЙТЕ НАЛЕВО

В Британии графин с портвейном принято передавать только соседу слева. Такую моду ввел в свое время епископ Норвичский. Некоторые говорят, что у этой традиции морские корни. По-английски слова «порт» и сокращенное «портвейн» звучат одинаково. А корабли расходятся друг с другом левыми бортами. В общем, как бы ни возникла эта традиция, она жива, и передавать графин с портвейном вправо считается оплошностью.



НЕ КЛАДИТЕ ХЛЕБ НА СТОЛ

У французов очень интересное отношение к хлебу. Они никогда не отщипнут кусочек, чтобы «заморить червячка» перед обедом. Поэтому в ожидании заказа во французском ресторане или кафе не следует потихоньку есть стоящий на столе хлеб, как бы вы ни были голодны. Французы едят хлеб только с другой едой, даже с их любимым сыром. И никогда не кла-



дут начатый кусок хлеба на стол, только на свою тарелку, если нет специальной пирожковой.

НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕ РЫБУ

У китайцев — больших любителей рыбы — особенно в прибрежных районах и Гонконге, с рыбой связан один очень давний предрассудок.

Они никогда не переворачивают лежащую на тарелке рыбу, съев одну ее сторону. По-



тому что иероглиф, означающий «перевернуть рыбу», имеет и другое значение: «неудача». А для рыбаков перевернуть рыбу — это знак того, что лодка может перевернуться в море. Наиболее суеверные китайцы вообще оставляют нижнюю часть рыбы нетронутой, в крайнем случае, съедают верхнюю половину, потом снимают хребет с хвостом, откладывают, не переворачивая, и только тогда едят вторую половину рыбы.

БУДЬТЕ ФОРМАЛЬНЫМИ

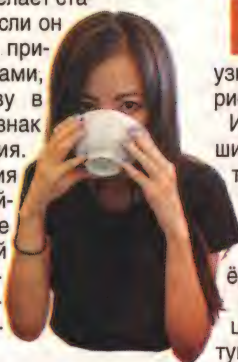
Н икогда ничего не ешьте руками, если вы трапезничаете в Чили. В этой стране так велико желание приобщиться к европейской культуре, что чилийцы очень строго относятся к использованию сто-



ловых приборов. Возможно, вы считаете, что есть картофель фри из пакетика руками и удобнее, и практичнее, но в этой стране вам придется выложить его на тарелку и есть вилкой. Иначе вас посчитают некультурным варваром.

ПРОЯВИТЕ УВАЖЕНИЕ

В Корею особенно развит культ почитания пожилых людей. Поэтому никто не начнет есть и не встанет из-за стола раньше, чем это сделает старейший мужчина. А уж если он предложит вам выпить, примите стакан обеими руками, слегка отклоните голову в сторону и кивните. Это знак наибольшего уважения. Правило такого поведения настолько входит у корейцев в привычку, что, даже живя среди людей другой национальности, они любой протянутый им предмет принимают двумя руками.



ПОКАЧАЙТЕ ЧАШКУ

Е сли арабы угощают вас кофе, они будут наливать вам его снова и снова, пока вы, возвращая чашку, не качнете ее пару раз. Это знак для угощающего, что вы больше не хотите кофе. Просто оста-



вить чашку на столе или протянуть ее хозяину значит дать понять, что вы не отказались бы еще от одной порции кофе.

ДАЙТЕ ЗЕЛЕННЫЙ СВЕТ

Б разильские стейк-хаусы — чураскарии, имеют очень интересную организацию. Плата взимается только за



вход и за выпитые напитки. Сидеть в чураскарии и самому накладывать закуски можно сколько угодно. Все это

время по залу ходят официанты, которые носят на шпагах мясо, только что снятое с гриля. Выбор — от сосисок до самой дорогой говядины. На каждом столе лежит фишка. Если она повернута зеленой стороной, каждый официант будет подходить к вам и предлагать мясо. Если вы наелись или ждете какое-то особое мясо, переверните фишку красной стороной и вас больше не беспокоят.

НЕ СМЕШИВАЙТЕ ВОДКУ!

Н екоторые требования и традиции показались вам странными? Возможно, вы измените свое мнение, когда узнаете, какие советы за границей дают туристам, отправляющимся в Россию.

Их инструктируют: никогда ни с чем не смешивайте водку. Этот напиток всегда употребляется в чистом виде, даже безо льда.

Любые водочные коктейли, принятые в России, например, ёрш — смесь водки с пивом, иностранцам пить не советуют. При этом информируют, что у нас, русских, предложение выпить — это знак доверия и дружбы, которое следует принять, даже если это происходит в 9 часов утра.

Согласитесь, в таких представлениях о россиянах есть некоторая однобокость. Как будто мы только и делаем, что пьем водку. Но в этих советах есть и доля правды. Как и в тех, что мы даем туристам, желающим посетить другие страны.



Подготовила Галина УШАКОВА



«ЧУДНОЕ МГНОВЕНИЕ» ВАСИЛИЯ ЖУКОВСКОГО

В Великом Новгороде на знаменитом Памятнике «1000-летие России» среди 129 фигур самых выдающихся личностей в российской истории есть фигура В.А. Жуковского — прекрасного поэта и переводчика, одного из основоположников романтического направления в русской поэзии.

Он был превосходным пириком, умевшим затронуть самые нежные струны человеческой души, певцом счастья. Только в собственной жизни счастья, о котором он страстно мечтал, испытать ему так и не довелось: он не смог пойти наперекор всему и соединиться с возлюбленной, со своей божественной Музой...

СТРОКИ УСПЕШНОЙ БИОГРАФИИ

Если посмотреть на жизненный путь Жуковского быстрым, поверхностным, взглядом, можно сделать такой же поверхностный вывод, что судьба ему исключительно благоволила. Ведь и поэтическая «карьера», и карьера его в обычном смысле слова были весьма успешны.

Жуковский рано получил признание на поэтическом поприще, а в расцвете своего таланта был весьма ценен и почитаем современниками. Приближенный ко двору, карьеру государственного человека он закончил в «ранге» воспитателя наследника российского трона!

...С самых первых лет жизни всё в судьбе Жуковского складывалось довольно удачно. Отцом будущего поэта, родившегося 29 января 1783 года в селе Мишенское Тульской губернии, был помещик Афанасий Иванович Бунин, матью — прекрасная юная турчанка Сальха, попавшая в плен в русско-турецкую войну и ставшая в России после крещения Елизаветой Дементьевной Турчаниновой. Однако ребенку удалось избежать участи незаконнорожденного. Ему была дана фамилия Андрея Григорьевича Жуковского, бедного белорусского дворянина, жившего на положении приживальщика в доме Буниных: Жуковский по просьбе Афанасия Ивановича не только стал крестным отцом маленького Васи, но затем и усыновил его.

Незадолго до рождения Василия Бунины потеряли своего последнего сына Ивана. Несмотря на пикантность ситуации, Мария Григорьевна Бунина решила взять в свою семью новорожденного и воспитать его как родного сына.

Надо признать, судьбой мальчика занимались основательно.

Через несколько лет он был фиктивно зачислен на службу в Астраханский гусарский полк; в 1789 году шестилетний Жуковский получил звание прапорщика, дававшее право на личное дворянство. Это позволило ему впоследствии получить достойное образование.

В 1797 году 14-летний Жуковский поступил в Благородный пансион при Московском университете. В том же году юный пиит дебютировал в печати.

В 1802 году Жуковский познакомился с Карамзиным, и в карамзинском «Вестнике Европы» появилось первое большое стихотворение молодого поэта «Сельское кладбище», обратившее на себя внимание всей читающей публики.

С 1805-1806 годов поэтическая сила Жуковского, как отмечали критики, быстро возрастает. С первой его балладой «Людмила», написанной в 1808 году, в русскую литературу стало входить новое, совершенно особое содержание — романтизм. К 1810-1820 годам относится расцвет творчества Жуковского.

В 1812 году, с началом Отечественной войны, Жуковский вступил в ополчение. В лагере под Тарутином он написал поэму «Певец во стане русских воинов», сразу доставившую ему огромную известность: в тысячах списков она разошлась в армии и по всей России.

Возможно, благодаря высочайшему патриотизму, изначально присущего творчеству В. Жуковского, именно ему в 1816 году было поручено написание первого официального гимна России...

Василий Андреевич был хорошо знаком с А.С. Пушкиным, в конце 1830-х особенно сблизился с Гоголем, многие годы был одним из друзей и покровителей поэта К.Н. Батюшкова.

...С 1815 года начинается двадцатипятилетний период придворной службы Жуковского: сначала в должности чтеца при вдовствующей императрице Марии Федоровне, затем — учителя русского языка принцессы Шарлотты (будущей императрицы Александры Федоровны). Осенью 1826 года он был назначен на должность «наставника» наследника престола, будущего императора Александра II.

В 1837 году Жуковский объездил с наследником-цесаревичем европейскую Россию и часть Сибири, а в 1838-39 го-

дах путешествовал с ним по Западной Европе...

Благодаря близости к цесаревичу Жуковский пользовался определенным влиянием при дворе, благодаря чему неоднократно помогал литераторам: добивался смягчения участи сосланного Пушкина, выкупа из крепостной неволи Шевченко, освобождения из ссылки Герцена, облегчения судьбы декабристов. Естественно, это немало портило его отношения со двором.

В 1841 году, в связи с совершеннолетием наследника, Жуковский ушел в отставку. А его отношения с «придворной камарильей» обострились настолько, что в том же году Жуковский принял решение переселиться в Германию. Там и прошли последние двенадцать лет его жизни...

12 апреля 1852 года действительный член Императорской Российской академии, почетный член Императорской Академии наук, академик по Отделению русского языка и словесности, тайный советник (соответствовал генеральскому чину в армии) Василий Андреевич Жуковский скончался в Баден-Бадене. Прах его был перевезен в Россию и погребен в Петербурге в некрополе мастеров искусств Александро-Невской лавры.

УЧИТЕЛЬ СЛОВЕСНОСТИ

Но была в жизни Жуковского и другая сторона, или часть, о которой знали лишь немногие люди. И эта часть его жизни была пронизана, словно Божественным светом, — любовью!

Детство мальчика прошло в господском доме среди сводных сестер — старших по отношению к нему. Потом — частный пансион, народное училище, наконец, Благородный пансион при Московском университете... — так прошли годы. И пока будущий поэт получал образование, сестры, когда-то нянчившиеся с ним, — подруги его детства Аня, Екатерина, Евдокия — успели вырасти и выйти замуж.

В 1793 и 1795 годах у одной из них,

Екатерины Афанасьевны, ставшей в замужестве Протасовой, рождаются дочери: старшая — Маша, и младшая — Саша. Кто мог предположить, что именно с этой семьей будут связаны несколько десятилетий его последующей жизни.

Сестры были абсолютной противоположностью друг другу: старшая задумчива, тиха и послушна, очень религиозна, младшая — егоза и шалунья, ее звонкий голосок раздавался, казалось, повсюду. С Сашей многие годы Жуковского будет связывать искренняя, нежная дружба, ей, кстати, он посвятит свою знаменитую «Светлану».

...Василию Жуковскому 22 года. Два года назад он с блеском окончил Благородный пансион, пытался служить по какому-то ведомству, но решил, в конце концов, выйти в отставку и вплотную заняться творчеством. Вернувшись в родное Мишенское брату Васе — как человеку талантливому, с чистой душой и добрым сердцем, Екатерина Афанасьевна предлагает ответственную должность учителя своих девочек.

В 1805 году в одной из комнат господского дома в Белеве на уроке русской словесности встретились тихая Маша и молодой, жаждущий счастья и славы Жуковский. Маше только что исполнилось 12 лет...

Что-то в душе его дрогнуло сразу. Смутное чувство возникало всегда при виде не очень красивой, по-детски неловкой девочки, с изумленным восторгом глядящей на него. «Что со мной происходит? — записывал Жуковский, через некоторое время в дневнике. — Грусть, волнение в душе, какое-то неясное чувство... Можно ли быть влюбленным в ребенка?..»

МУЗА-ЛЮБОВЬ

Два года непрерывных занятий пронеслись стремительно. Для Маши ее наставник — это всё. А он, кажется, совсем потерял голову, дарит альбомы, книги, собственные стихи, и в них, почти уже не таясь, — звучит любовь.

В 1807 году они расстаются на три года. Жуковский покинул Белев и отправился в Москву: его пригласили редактировать знаменитый «Вестник Европы». Молодой энергичный Жуковский рьяно взялся за дело, при нем журнал вернул себе утраченный со смертью Карамзина авторитет и читающую публику. А одним из украшений номеров «Вестника» стали его стихи, вдохновленные любовью. Ведь, даже живя в Москве, большей частью своей души Жуковский — в далеком белевском домике и мучительно переживает разлуку...

В 1810 году он вернулся, купил небольшое имение по соседству с Протасовыми. Он много работает, занят составлением поэтической антологии, историй, изучает недооцененную в детстве латынь, чтобы в подлиннике читать древних поэтов, и — мечтает. Мечтает о том, что, может быть, скоро они будут с Машей вместе. Вместе и — навсегда.

Маша тоже мечтает об этом. Однако

возникает препятствие — да какое!..

Обратившись к матери Маши за благословением, влюбленные получили категорический отказ: Екатерина Афанасьевна твердо заявила, что брак невозможен по причине близкого родства. Хотя по официальным документам Василий Андреевич никаким родственником девушке не являлся, мать категорически отказалась брать грех на душу.

А последствия этого тяжелого разговора оказались не менее катастрофическими: Жуковскому вообще запретили говорить с Машей о своей склонности, а чуть позже ему вежливо, но настойчиво отказали от дома, запретив не только встречи с Машей, но даже переписку!

«ЗА МЕНЯ СКАЖЕТ ВЕЧНОСТЬ...»

Что оставалось человеку, охваченному пламенем любви и лишенному возможности даже лицезреть предмет своего душевного восторга? Продолжать любить и — страдать. Или — бороться! Но ни Маша, ни Жуковский не сочли для себя возможнымступить на путь борьбы — во всяком случае, о каких-либо их попытках изменить всё к лучшему неизвестно.

Он продолжал писать стихи, где зримой или нет, присутствует его Любовь:

Я могу лишь любить.

Сказать же, как ты любима,

Может лишь вечность одна!

Со временем отношение к Жуковскому смягчилось: он снова стал бывать у Протасовых, в 1814 году даже продал свое имение, чтобы отдать деньги в приданое Саше, недавно вышедшей замуж за приятеля Жуковского по Благородному пансиону Воейкова... Но за ним фактически установлен надзор: с Машей наедине быть нельзя, никаких разговоров и объяснений!..

В феврале 1815 года все семейство переезжает в Дерпт: в тамошнем университете Воейкову удалось получить кафедру. И начинаются многолетние метания Жуковского между Петербургом, где он тоскует, грезя о любимой, и Дерптом, где тоскует о нем его любимая Маша.

Но долго так продолжаться не могло — это никак не устраивало Екатерину Афанасьевну...

С некоторого времени в дом Протасовых стал вхож некто Иван Филиппович Мойер, профессор, врач, заведующий военным госпиталем, благодушный, смиренный, несколько сентиментальный человек. В первый раз его сватовство не имело успеха: Маша не питала к нему никаких чувств, кроме благорасположения. Но вскоре последовало новое предложение с его стороны. А безысходность положения давила, и с невероятной болью и горечью в душе, «в слезах смиренных» приняла она решение, больше походившее на самозаклание. «Мой милый, бесценный друг, — писала она вскоре Жуковскому. — Я не закрываю глаза на то, чем жертвую, поступая таким образом. Признаюсь тебе, то мгновение, когда я решилась, было ужасно...»

Их свадьба состоялась 14 января 1817 года...

«Я ЗАЙДУ ПРОСТИТЬСЯ...»

Жуковский один в Петербурге. Вокруг шум и блеск двора, сердце же поэта закрыто. Немного спасают письма-дневники Маши, которые она передала ему накануне разлуки. Нежные, трогательные документы любви...

Время идет. В семействе Мойер родилась дочь Катя, скоро ждут рождения второго ребенка. У Марии Андреевны теперь размеренная семейная жизнь, без тревожений, но и без души. Потому что душа ее — не здесь, она где-то там, где ее любимый, и он греет ее в своих нежных ладонях. В самые горькие минуты она уйдет в дальнюю комнату, скажет громко: «Жуковский!» — и станет легче. «Ты у меня в сердце...» — писала она ему.

...В конце зимы 1823 года, отметив в Петербурге свою сороковую годовщину, Жуковский приехал на пару недель в Дерпт в отпуск.

Отпусковые дни пролетели просто мгновенно — они общались, смотрели друг на друга, и им было спокойно.

Когда настало время отъезда, Жуковский зашел к Маше проститься. Маша, бывшая на последнем месяце беременности, отдыхала в комнате, хотела встать, он не позволил. Подошел, поцеловал. Маша попросила, чтобы перекрестил. Она откинулась, спрятала голову в подушку. Вот и все...

В Петербург Жуковский возвратился 10 марта. А 19-го ему сообщили, что накануне в Дерпте от родов скончалась Мария Андреевна Мойер. Ребенок родился мертвым...

МУЗА-ВОСПОМИНАНИЕ

Литературоведы и критики уверены, что творчество Жуковского четко делится на два периода: до и после смерти Маши. С ее уходом кончилась лирическая часть его писания. Будет еще и стихи, и переводы, и обработки западных и восточных сюжетов, и, наконец, как сам он считал, «труд всей жизни» — перевод «Одиссеи» Гомера. Но все это — другое. «До» было нежно-трогательное, музыкально-внящее, в переливах ритмов и рифм, словно соединявшее серебряные колокольчики и дудочку-жалейку, «после» — величаво-печальное спокойствие.

Попытка обрести счастье, обратить сон любви в действительность любви для него оказалась неудачной. Тридцать лет после ухода возлюбленной Жуковский жил прошлым — воспоминаниями и снами, словно чудным видением, в котором единственное, вечно желаемое счастье может осуществиться...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

В. Афанасьев. Жуковский; А. Зонтаг. Воспоминание о первых годах детства Василия Андреевича Жуковского; О. Андреева. «Мы властны только не роптать...»; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О вариантах приватизации жилья и выкупа доли в праве собственности

О праве собственности и возможности получения необходимой юридической информации

Я с двумя детьми живу в двухкомнатной неприватизированной квартире. Муж ушел в другую семью, но прописан у нас. Он квартиросъемщик. Поделил комнаты, нам досталась комната 18 кв. м, ему — 13 кв. м. На свою комнату он повесил замок и шесть раз пытался сдать ее квартирантам. Мы сопротивлялись. Сейчас он хочет квартиру приватизировать и поселить в этой комнате сына своей гражданской жены. Я бы выкупила долю мужа, и он сейчас, вроде, соглашается, но надеяться на его порядочность я не могу. Хочу, чтобы он написал гарантийное письмо, заверенное нотариусом, что после приватизации он должен продать комнату мне. Будет ли такое письмо иметь силу? Будет ли он обязан продать мне свою комнату или сможет проигнорировать и поселить туда сына или квартирантов? Подскажите, как правильно мне поступить.

Составление гарантийного письма нецелесообразно, поскольку оно не повлечет воз-

никновения у Вашего мужа каких-либо обязательств. Но есть несколько вариантов решения Вашей задачи.

Можно договориться с супругом, что Вы выплатите ему денежную компенсацию доли, если он снимется с регистрационного учета по месту жительства в Вашей квартире, а договор социального найма будет заключен с Вами. В этом случае будет считаться, что он расторг договор социального найма и не вправе претендовать на участие в приватизации квартиры. В приватизации будете участвовать только Вы с детьми и дальше распоряжаться квартирой так, как считаете нужным. За получаемые супругом денежные средства можно потребовать расписку, но существенной роли она не сыграет, так как главное — то, что он снялся с регистрационного учета.

Другой вариант: заключение между Вами и супругом предварительного договора купли-продажи, по которому он обязуется в будущем продать Вам его долю в праве общей долевой собственности на квартиру. В этом предварительном договоре надо указать адрес квартиры, доля в которой будет продаваться, срок, не позднее которого должен

быть заключен основной договор купли-продажи (скажем, не позднее 1 марта 2015 г.), за какую цену доля будет продаваться, размер продаваемой доли (в зависимости от того, как вы будете приватизировать квартиру: если на четверых и в равных долях, то он Вам будет продавать 1/4 долю).

Итак: Вы подписываете предварительный договор с мужем в двух экземплярах, потом приватизируете квартиру на четверых, а затем будете заключать основной договор и рассчитываться с мужем.

Если муж передумает продавать свою долю, то, имея заключенный предварительный договор, Вы можете направить ему письменное требование о заключении основного договора купли-продажи, а потом обратиться в суд с иском о понуждении его к заключению такого договора. Только направить требование о заключении основного договора необходимо не позднее срока, который установлен предварительным договором для заключения основного договора.

Предварительный договор не требует нотариального удостоверения, главное, чтобы он был подписан и Вами, и мужем.

Что касается заселения квартирантов, то, в любом случае, с точки зрения закона, оно может быть осуществлено только на основании договора, заключенного в письменной форме и только при наличии Вашего согласия. Поэтому, кто бы ни появлялся в Вашей квартире, за исключением мужа, Вы имеете полное право требовать этого человека покинуть занимаемое помещение, а в случае отказа обращаться в полицию.

Когда я была еще маленькой, бабушка прописала нас (моих родителей, сестру и меня) в своей квартире. Потом они с бабушкой построили коттедж, а бабушка выписалась. Мама стала продавать квартиру, уговорила меня подписать документы на продажу, говорила, что после продажи отдаст мне 100 000 рублей. Но после продажи ничего не отдала, мы все переехали жить в коттедж и зарегистрировались там по месту жительства.

Я зарегистрировала там же своих детей.

Прошло 10 лет. Бабушка умерла, через 5 лет умер дедушка. Мне угрожают, что лишат меня доли наследства, а документов на дом я не видела.

Возможно ли вернуть долю за квартиру? Сколько квадратных метров мы с детьми можем занимать?

Если на момент продажи квартиры Вы являлись совершеннолетней, то потребовать стоимость проданной Вами доли в квартире уже нельзя, поскольку прошло более трех лет. Если же на момент продажи квартиры Вы являлись несовершеннолетней, то существует вероятность того, что на Ваше имя была приобретена доля в праве собственности на тот дом, где Вы живете, поскольку продать долю, принадлежащую несовершеннолетнему ребенку, можно лишь при условии приобретения на его имя какого-либо иного жилья.

Для того чтобы узнать, кто является собственником дома, в котором Вы проживаете, необходимо получить выписку из реестра прав на недвижимое имущество, которая может быть выдана любому гражданину в Управлении Росреестра (службе, занимающейся регистрацией прав на недвижимость).

Если у Вас нет права собственности на долю в коттедже, а собственником являлись Ваши бабушка или бабушка, то наследницей этого имущества по закону Вы не являетесь.

Однако, если Вы полагаете, что они могли завещать Вам долю в доме, можно обратиться к нотариусу по месту жительства и узнать, нет ли завещания на Ваше имя.

В случае, если у Вас есть доля в праве собственности на дом, Вы вправе занимать площадь, пропорциональную Вашей доле.

Если у Вас нет права собственности на долю в доме, то, будучи зарегистрированными по месту жительства в доме, Вы и дети имеете право пользования этим домом. Конкретная площадь, которую Вы вправе занимать, устанавливается собственником помещения. Если Вам изначально была выделена какая-либо комната в пользование, то только ею Вы и вправе пользоваться, а также всеми помещениями общего пользования (кухня, санузел, коридор). Ни при каких условиях Вам не стоит сниматься с регистрационного учета из этого дома, в противном случае Вы потеряете право в нем проживать.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



тельствуют о том, что они были на «том» свете, например, летаргический сон. Но в православной церкви конкретных замечаний по этому поводу нет. Из учений церкви мы знаем, что в первые 40 дней после смерти душа человека проходит все ступени рая и мытарства (ад). На сороковой день — Страшный Суд Божий. В эти 40 дней Святые отцы церкви рекомендуют сугубо помянуть усопших.

В некоторых храмах есть иконы с изображением Матроны Московской, на которых она изображена зрячей — с нормально открытыми глазами. Но я знаю, что она была слепой. Почему же ее изображают по-разному?

Скорее всего, этот вопрос не ко мне, а к тому иконописцу, чью икону вы видели. От себя могу добавить, что образ святой должен быть узнаваем, то есть максимально похожий на тот, какой она имела при жизни. А изображают ее по-разному.

Говорят, что любое изображение святого может мироточить, даже простая открытка. Так ли это и

есть ли примеры подобного явления?

Это так, и тому есть множество примеров. Рекомендую почитать книги: «Непознанный мир веры», «Чудеса истинные и ложные» и многие другие.

Как стать иконописцем? Что для этого необходимо?

Основные условия: быть крещеным, воцерковленным, иметь к этому способности. Закончить обучение в духовной школе (иконописное отделение), а затем получить благословение священника.

Моя дочь влюбилась в своего троюродного брата. Дети хотят пожениться. Я не возражаю, ведь родство у них очень дальнее. Но некоторые наши родственники считают, что такие браки запрещены. Хотелось бы уточнить, как смотрит на такие отношения Церковь.

Ветхом Завете был закон, в котором четко прописывалось, что брат да не оженится на сестре. Троюродное родство

считается кровным, думаю, что можно жениться как минимум на пятиуродных.

Почему ангелов изображают с крылышками?

Виконах много символики по той причине, что духовный мир не изобразим. А что касается ангелов, то они изображаются с крылышками, потому что быстро передвигаются в пространстве. Ну и, естественно, те люди, которым являлись ангелы, свидетельствовали о том, что они были с крыльями.

Многие родственники умерших людей не отдают их на

бальзамирование, считая, что это — грех. Так ли это?

ВБиблии книга Бытие повествует о том, что святой патриарх Иосиф, сын Иакова, который правил всем Египтом, был бальзамирован.

Там не указано, что это грех. Следовательно, бальзамировать человека — не грех.

Недavno, при отпевании моей умершей родственницы, священник сказал, что помянуть покойника надо на девятый, двадцатый и сороковой день. Я никогда не слышала про двадцатый день. Не могли бы вы объяснить, что он означает и с чем связан?

Вправославной церкви есть определенные понимания, которые обуславливаются анализом происходящих событий с теми людьми, которые свиде-

Православный календарь на сентябрь

(новый и старый стиль)

- 5 сентября / 23 августа — Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы
- 8 / 26 — Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы
- 11 / 29 — Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 12 / 30 — Обретение мощей блгв. кн. Даниила Московского. Перенесение мощей блгв. вел. кн. Александра Невского
- 14 / 1 сентября — Начало индикта — церковное новолетие
- 17 / 4 — Второе обретение и перенесение мощей свт. Митрофана, еп. Воронежского
- 21 / 8 — Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 25 / 12 — Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы
- 27 / 14 — Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня
- 30 / 17 — Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

ЗВЕЗДНЫЙ ОТПУСК

Хотите провести отпуск так же, как это предпочитают делать самые известные и знаменитые? Нет ничего проще! Мы подберем вам звездную компанию! Ответьте на вопросы этого небольшого теста и узнайте, кто из звезд проводит свой отпуск так, как и вы!

1. Самое главное в отпуске — это...

- Движение и спорт — В.
- Позагорать и покупаться — Д.
- Провести как можно больше времени с семьей и друзьями — Б.
- Вечеринка круглые сутки!!! — А.
- Увидеть что-то новое — Г.

2. Если бы вы захотели завести курортный роман, вашим избранником стал...

- Великолепно сложенный загорелый серфингист — В.
- Симпатичный официант — Д.
- Утонченный француз, читающий томик стихов в маленьком кафе — Г.
- Приветливый незнакомец, выгуливающий в парке своего лабрадора — Б.
- Король танцплощадки — А.

3. Что вы собираетесь делать в отпуске?

- Спать весь день и развлекаться всю ночь — А.
- Кататься на роликах, заниматься дайвингом, пойти в поход — В.
- Нежиться в бассейне на даче в надежде, что ваши дети (маленький брат или сестренка) не помешают вашему уединению и умиротворению — Б.
- Провести все солнечные дни на пляже — Д.
- Съездить туда, где еще не были — Г.

4. Никто и никогда не сказал бы...

- Что вы ленивы — Б.
- Что вы застенчивы — А.
- Что вы предпочитаете проводить время в одиночку — Д.
- Что вы нелюбознательны — Г.
- Что вы не любительница адреналина — В.

5. Что вы предпочитаете делать, когда собираетесь вместе со своими подружками?

- Идем посидеть в кафе и пообщаться — мы любим быть вместе — Б.
- Посещаем кино или театр, выставки или концерты — мы любим все интересное — Г.
- Ходим в клубы, на дискотеки и вечеринки — мы любим веселье — А.
- Делаем маникюр, идем в салон красоты, на массаж — мы любим себя побаловать — Д.
- Ходим в спортзал, катаемся на роликах или велосипедах, играем в волейбол — мы любим активный образ жизни — В.

6. Что вы положите в свой чемодан первым?

- Лосьон для загара — Д.
- Свой любимый беспригольный наряд — А.
- Туристический путеводитель — Г.
- Домашнюю аптечку — Б.
- Кроссовки — В.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А:

СНОГСИБИТЕЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ-ВЕЧЕРИНКА С ЛЕДИ ГАГЕЙ

Так же, как и вы, ЛЕДИ ГАГА уверена в том, что каникулы существуют для веселья и развлечений. Вечеринки, коктейли, новые знакомства... Вот, что ей необходимо для счастья и полноценного отдыха. Поехать куда-нибудь на экскурсию и узнать что-то новое? Нет, это не для нее. Вместо этого звезда предпочитает в отпуске поспать до обеда, а после этого отправиться на пляж, чтобы вечером продемонстрировать свой великолепный загар в клубе. Кстати, на дискотеке ей нет равных — ведь бывшая танцовщица гоу-гоу «зажигает» на танцполе круче всех! А неизбитый стиль и уникальная внешность помогают знаменитой диве завоевать всеобщее внимание, не этого ли хотите и вы?

Вы можете взять себе в компании таких звезд, как ЛИНДСЕЙ ЛОХАН, ПЭРИС ХИЛТОН и МИША БАРТОН. Все трое тоже предпочитают сумасшедшие ночи спокойному или познавательному отдыху где-нибудь на Сен-Барт — острове в Карибском море — модном тусовочном месте звездной публики, или на испанской Ибице — одном большом ночном клубе. Кстати, светская львица ПЭРИС ХИЛТОН в последний раз прибыла туда с 19 чемоданами и одной большой коробкой — для своего месячного отпуска в отеле-клубе с говорящим названием «Амнезия». «Готова раскатать Ибицу! Там будет классно», — написала она на своей страничке в одной из социальных сетей перед отъездом.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б:

СЕМЕЙНЫЙ ОТПУСК С АНДЖЕЛИНОЙ АЖОЛИ И БРЭДОМ ПИТТОМ

Для этой звездной пары нет ничего важнее семьи, родных и близких. Поэтому свой отпуск они предпочитают проводить в кругу самых любимых и дорогих людей. Забавные игры и развлечения, смех, слезы, разбитые коленки и постоянные детские «дергания за юбку» — на отдыхе им есть чем заняться! На самом деле, скучать не приходится, когда вокруг тебя куча детей, которых нужно посто-





янно занимать, развлекать, а также кормить и вовремя укладывать спать. Как же справиться со всеми этими делами? Как образцовая мамочка, Энжи знает: главное — правильная организация и распределение обязанностей, когда младшие помогают старшим, да и отец не остается в стороне. Просто попить пивка и расслабиться Брэду Питту некогда. Вместо этого он играет с детьми в мяч и бадминтон, катает их на яхте и с удовольствием читает детские книжки вслух всем шести отпрыскам!

Подходящая компания для подобного отдыха? Семейство певца Сила, модели Хайди Клум и их четверых детей, или клан Робертс — мамы Джугии, папы Дэнни Модера, близнецов Хэйзел и Финнеус и их братика Генри. Семейство любимой актрисы всех российских женщин ДЖУЛИИ РОБЕРТС предпочитает проводить отпуск в своем летнем доме на Гавайях. «Мы любим бродить по пляжу и собирать ракушки, а потом вместе рассматривать свои сокровища», — рассказывает актриса. По некоторым данным, звезда собирается совсем переехать в свою летнюю резиденцию, чтобы, по ее словам, «жить на земле, нежиться на солнышке и бороздить просторы океана на серфинге 365 дней в году!»

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В:

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ С КЭМРОН ДИАС и компанией

Провести отпуск, лежа на шезлонге или сидя перед телевизором — не самый лучший выбор для активных и полных энергии личностей — как звездных, так и не очень. Походы, прогулки на велосипеде, серфинг, подводное плавание, скалолазание и тому подобное — вот, что нужно для тех, кто не привык сидеть на месте. В их числе — актриса КЭМРОН ДИАС — большая любительница серфинга, не расстающаяся во время отпуска с доской практически ни на минуту, ЕВА ЛОНГОРИЯ, обожающая пляжный волейбол, ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС, в отпуске принимающая участие в соревнованиях по триатлону, ДЖАСТИН БИБЕР, часами пропадающий на баскетбольной площадке, или ЛЕОНАРДО ДикаПРИО, обожающий погружаться с аквалангом, чтобы покормить акул.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г:

КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ С ДИАНОЙ КРЮГЕР

Если бы ее заставили лежать на пляже целую неделю, она бы просто сошла с ума, признается актриса ДИАНА КРЮГЕР. Ее отпуск заполнен визитами в картинные галереи, походами в музеи, театры и выставочные залы. Она просто обожает интеллектуальный отдых. «Мне всегда нужно узнавать что-то новое. Я полностью погружаюсь в местную культуру, традиции, обычаи и кухню», — рассказывает она.

Кто еще составил бы вам подходящую компанию? НАТАЛИ ПОРТМАН, владеющая несколькими иностранными языками — французским, немецким, японским и арабским, романтичный интеллектуал ДЭВИД ДУХОВНЫ, СЕЛИН ДИОН, увлеченный коллекционер антикварной одежды и обуви, и даже МАДОННА, предпочитающая привозить из каждого отпуска по картине.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Д:

ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ С НАОМИ КЭМПБЕЛЛ

Отдых для вас — это когда можно лежать и ничего не делать, так же, как и для НАОМИ КЭМПБЕЛЛ. Все, что ей нужно — это жаркое солнце, удобный шезлонг и официант, постоянно подносящий прохладительные напитки, ведь вставать — это так утомительно! Шопинг, осмотр достопримечательностей, спорт... Зачем тратить на это время? Лучше отдохнуть. На самом деле, все, что вы хотите привезти из отпуска — это великолепный загар и пляжные фотографии — на зависть всем друзьям из соцсетей. И большинство моделей предпочитают именно такой отдых. Например, КЕЙТ МОСС и СИНДИ КРОУФОРД тоже не прочь поваляться недельку-другую на золотом песочке. В их (и вашу) компанию прекрасно впишутся ПИ ДИДДИ, ДЖОННИ ДЕПП и ХАРИССОН ФОРД, обожающие проводить отпуск на своих шикарных яхтах и наслаждаться ничегонеделанием.

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

— Оля, солнышко, моя проблема в том, что я вижу всех мужиков насквозь, — Лена мягко улыбнулась. — Как рентген. Именно поэтому и не могу выйти замуж. — Коля не идеал, конечно, но... — начала было Оля.

— ...Но я увижу и его, — оборвала Лена. — И все кончится.

Оля задумалась. Помешивая ложечкой чай, она, казалось, забыла обо всем.

— А если ты не будешь смотреть на Коло? — вдруг спросила подружку Оля. — Давай, мы тебе глаза завяжем?!

Лена засмеялась:

— Шутишь, да?

— Нет, я серьезно! — Оля просительно заглянула в глаза подруги. — Мой брат, как только тебя на фото увидел, сразу приставать стал, мол, познакомь с подружкой. Он сейчас в отпуске, у меня на даче баню строит. И мы будем жить на даче вдвоем. Кольке мы скажем, что у тебя была операция на глазах. А еще что ты — ничего не видишь даже без повязки, и через пару недель у тебя будет еще одна операция.

— Олечка, это глупо.

— Глупость есть наиболее частый продукт разума. А теперь пошли в аптеку бинт покупать!

Оля резко встала. Она смотрела на свою подружку так, что Лена невольно улыбнулась.

«Шансов, конечно — ноль, — подумала Лена. — Но хоть на даче поживу...»

Вечером перед сном Николай негромко читал Лене «Три мушкетера».

— Погромче, пожалуйста! — попросила с соседней койки Оля. — Я не слышу.

Коля на секунду оторвался от книги.

— Олечка, надень наушники и включи радио.

— Может быть, мне вообще на веранде спать? — проворчала Оля. Ее голос вдруг стал жалобным: — А там комары!..

Коля перевернул страницу книги.

— «...Он еще не договорил, как д'Артаньян сделал такой яростный выпад, — продолжил чтение Коля, — что не отскочи незнакомец вовремя, эта шутка оказалась бы последней в его жизни...»

Оля встала и придвинула свою кровать ближе. Ножки скрипели по полу и спотыкались на щелях между досками.

— Устроили, понимаешь, интимное чтение классики в недостроенной даче, — ворчала Оля. — Колька, завтра же полы выравни!

— Я пока баню строю, — напомнил Коля и продолжил чтение: — «Клянусь честью, эти гасконцы неисправимы. Что ж, всыпьте ему хорошенько, раз он

этого хочет...»

«У Коли очень приятный голос, — подумала Лена. — Добрый и очень мягкий...»

Повязка на ее глазах сидела не очень удобно и грозила сползти на нос.

«А вдруг я его увижу?!» — испугалась Лена.

— Можно я к стене отвернусь? — осторожно спросила она.

— Конечно, можно, — улыбнулся Коля.

«Необидчивый...» — подумала Лена.

Ночью ей приснился д'Ар-

Оля взяла большое яблоко и с хрустом надкусила его. — А сейчас танцы преподает. Это я к тому говорю, что балерины умеют не только чувствовать своих партнеров, но и видеть их с закрытыми глазами.

Коля похлопал рукой по только что уложенному бревну.

— Последнее. Завтра крышу ставить можно. Пошли обедать.

В дачном домике за столом сидела Лена. На столе стояла тарелка горячего борща, рядом лежала ложка и кусок хлеба.

— Борщ я варила, — соврала

— Не могу я так, — сказала в подушку Лена. — Уеду!

— Только попробуй! Вцеплюсь зади в твою платку — на станцию голой пойдешь. Попался хороший мужик — вот и люби его.

Ночью Лене приснился букет цветов. Он был красивым и холодным на ощупь.

«Просто веник!..» — подумала о нем Лена.

Коля обещал справиться с крышей бани за пару дней. Оля крутилась рядом с ним, постоянно подсказывая что-то, а когда Коля гнал ее, она приходила к Лене и начинала жаловаться на брата. Лена больше отмалчивалась.

— Ну, что ты такая грустная?!

— возмущалась Оля.

— Я танцевать хочу... — слабо улыбнулась Лена.

Она пару раз уже выходила на лужайку перед домом и пыталась вспомнить танцевальные движения. Солнце приятно грело голые руки, шею и Лене казалось, что она танцует на огромной сцене. Ей не мешала даже повязка на глазах...

Какое-то время Оля изучала лицо подруги и сказала:

— Не вздумай повязку снять.

— Ладно... — неохотно согласилась Лена.

— Люби, дура, люби! — вдруг рассердилась Оля. — Хороший же мужик!

— Хороший... — чуть слышно согласилась Лена.

— Вот и люби!

Прошло еще два дня... Дачное летнее время словно превратилось в застоялый, теплый пруд.

Алексей КОТОВ



таньян. Правда, вместо шпаги он держал в руках книгу. У него были добрые глаза и нос картошкой...

Летние дни были удивительно теплыми. Короткие вечерние ложжи приятно освещали воздух, и зелень вокруг пахла, по выражению Оли, «как в раю».

— Работящие мужья сейчас в большом дефиците, — рассуждала она, сидя в любимом кресле под яблоней. — Вот и приходится пользоваться братцем. Коля, знаешь, в чем настоящее женское счастье? Это когда мужик работает, а женщина на него смотрит. Кстати, ты как к Лене относишься?

Коля промолчал.

— Ну, что молчишь? — в глазах Оли мелькнула хитрая искорка. — Вдруг она в тебя влюбилась?

— Она не может влюбиться.

— Почему?

— У нее повязка на глазах.

— Между прочим, Ленка — балерина. Правда, бывшая, —

Оля. — И даже хлеб я резала.

Лена слегка покраснела.

— Предлагаю после обеда пойти на речку, — сказал Коля.

— Лена, вы не против?

Они гуляли до десяти вечера, а потом Коля снова читал Лене вслух. А Лена думала о том, что последние несколько дней были красивыми, но одинаковыми, как цветы в букете. Эти цветы не пахли и не кружили голову пьянящим ароматом. Лена часто улыбалась, но еще ни разу не смеялась от души...

Ночью она проснулась от слез. Повязка давила на нос и мешала дышать. Лена сорвала ее и бросила на пол.

«Ничего не хочу, завтра утром уеду!» — решила она.

Рядом скрипнула кровать, и недовольный Олин голос сказал:

— Тебе что, романтики не хватает? Все и так по полочкам разложили: ты — несчастная и слепая, Коля — благородный и влюбленный. Кроме того, ты его не видишь насквозь. Что тебе еще нужно?!

Как в раю! — буквально визжала от восторга Оля. Она окатила из ведра Лену прохладной водой. — Я просто балдею!

В бане еще пахло стружками и смолой. Подруги истрепали два березовых веника и, в конце концов, Оля без сил легла на лавочку.

— Все... Теперь я невинна и чиста, как ангел.

— Оля, мы уже час паримся, — сказала Лена. — Может, хватит?

— Мы не паримся, а испытываем баню на прочность, — томно заявила Оля. — Отличная вещь получилась. Если хочешь, иди, а я еще тут поваляюсь...

Лену неудержимо потянуло к свету и солнцу. Как бы ни была хороша баня, а свежий воздух и зеленая трава были еще лучше.

«Не буду одеваться, — решила Лена. — Все равно соседей дома нет. А Коля только через час придет...»

Она не стала надевать повязку, вышла из бани голой и протянула руки к солнцу. Солнце сияло там, за растопыренными пальцами и щекотало глаза.

Лена засмеялась... Ее настроение, и без того прекрасное,

вдруг стало просто лучезарным.
— Ля-ля-ля!.. — Лена сделала несколько танцевальных «па».
— Ля-ля!..

Головокружительный танец вынес ее на середину двора. Там, около дачного домика, стояла «Ауди» Коли. Он сам, видимо, только что вышел из машины и смотрел на Лену округлившимися от удивления глазами.

«Ой!!» — чуть было не сказала вслух Лена, но тут же подумала: «А чего мне бояться?! Я же и без повязки ничего не вижу!»

Она снова засмеялась и, не прекращая танца, стала приближаться к Коле. Тот попятился к капоту машины и домику.

«Не уйдешь!» — засмеялась про себя Лена.

Она обошла Колю справа, преграждая ему путь к отступлению. Прыжок «ласточки» заставил Колю шарахнуться в другую сторону.

«И туда не сбежишь!..» — смеялась про себя Лена, отгоняя Колю от багажника машины.

Ее движения стали настолько стремительными и грациозными, что Коля замер, не в силах оторвать глаз от танцующей молодой женщины.

— Ля-ля-ля!.. — сквозь смех

напевала Лена.

Теплое, тягучее, сонное лето вдруг оборвалось, а Лена превратилась в самую счастливую бабочку на свете с огромными сияющими крыльями.

Коля опустил глаза.

— Леночка, оденьтесь, пожалуйста, — тихо попросил он.

— Ой, а вы тут?! — довольно правдиво удивилась Лена.

Коля сунул руку в салон машины и вытащил мужскую рубашку.

— Возьмите... — он старательно рассматривал землю у себя под ногами.

Лена взяла рубашку... И замерла.

«Я же не могла увидеть эту рубашку! — простонала она про себя. — Я же слепая!» — Но тотчас справилась с собой и гордо подняла голову.

— Скажите честно, я некрасивая, да? Только, пожалуйста, смотрите мне в глаза.

Коля послушно поднял глаза. Они были по-детски виноватыми и счастливыми.

— Вы самая, самая, самая... — с жаром начал он.

— Кто самая? — строго оборвала его Лена.

— Красивая!!!

Лена отвернулась и пошла в баню. Колину рубашку она не-

сла в руках, потому что просто не помнила о ней.



Оля тихонько дремала на лавочке, уткнувшись в нее носом.

Лена выбрала березовый веник, на котором почти не осталось листьев и, широко размахнувшись, ударила подругу ниже поясницы.

— Ой! — громко сказала Оля и подняла голову.

Увидев разгневанное лицо подруги, она тут же виновато улыбнулась.

Лена ударила еще раз.

— Я снова балдею... — неуверенно сказала Оля и чуть поморщилась.

— Ты когда ему сказала, что я не слепая?! — закричала Лена.

— На второй день, — Оля попыталась встать, но под угрозой веника легла. — А что мне еще было делать?.. Ведь тебе скучно было. Я Коле говорю, ты будь посмелее с Ленкой...

— Это просто подло! — на самой высокой ноте выкрикнула Лена.

— Лена, пойми, что без этого...

— Оля пощелкала пальцами, подбирая нужные слова, — короче говоря, в любви, как у Шекспира, без предательства и

коварства просто не обойтись. Понимаешь?

Лена бросила веник. Оля села и, когда подруга без сил опустилась на лавочку рядом, погладила ее по плечу.

— Так всегда бывает... — повторила она. — Ну, так надо, понимаешь?

— А он что? — спросила Лена.

— Когда все узнал? Обрадовался.

Лена вспомнила беззащитные глаза Коли, в которые смотрела минуту назад.

«Как ребенок! — подумала она. — И я тоже... Дети!»

Оля вдруг начала всхлипывать.

— Ленка, а мне что делать? — спросила она. — Я же тоже, как и ты, всех мужиков насквозь вижу. А любить-то хочется!..

— Есть один способ.

— Какой?! — оживилась Оля.

— Давай я тебя еще раз веником побью. Говорят, помогает.

Лена улыбнулась. Оля тоже улыбнулась в ответ, но уже сквозь слезы...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать
нашу газету
регулярно?**

**Заполните подписной
купон: отметьте месяцы,
на которые вы решили
подписаться, а также
укажите свои фамилию,
имя, отчество и
почтовый адрес.**

**Вырежьте бланк из
газеты и поспешите в
ближайшее почтовое
отделение.**

ВЕСТА



Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ газету **60672**
На журнал (индекс издания)

«Веста-М»

количество комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ПВ	место	литер

газету **ДОСТАВОЧНАЯ**
На журнал **КАРТОЧКА** **60672**
(индекс издания)

«Веста-М»

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	периодичес.	руб.	комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ф. СП-1

город
село
область
район
улица

почтовый индекс

код улицы

дом корпус квартира

Фамилия, И.О.

Не так много на телевидении таких стабильных интеллектуальных проектов, как телеверсия конкурса поступления в МГИМО «Умницы и умники», выходящая на Первом канале с 1992 года, и викторина «Своя игра» на НТВ, рожденная от американской «мамы» «Jeopardy!» (Рискуй!) в 1994-м. Причем, в обоих случаях со дня основания передач ведущие не менялись.

А сколько было нестабильности и интересных изменений в судьбах этих телеведущих!



ЮРИЙ ВЯЗЕМСКИЙ

Юрий Павлович Вяземский — писатель, философ, автор и ведущий телевизионной гуманитарной олимпиады школьников «Умницы и умники», кандидат исторических наук, профессор, заведующий кафедрой мировой литературы и культуры факультета международной журналистики МГИМО. Правда, по паспорту он — Симонов, но и это не родная его фамилия. На самом деле он должен был быть Станкевичем.

«ПОЧЕМУ НЕ ПУШКИН?»

Его родной отец — Павел Станиславович Станкевич, мама — урожденная Ольга Сергеевна Вяземская. Откуда же появилась фамилия Симонов?

В 1937 году дед Юрия был расстрелян. А человеком, который спас отца Юрия и усыновил его, был скульптор Василий Симонов. Так отец Юрия стал Павлом Васильевичем Симоновым, впоследствии известным психофизиологом. Его дети — Юрий и Евгения (актриса, сыгравшая в фильмах «Обыкновенное чудо», «В бой идут одни старики»,

«Афоня») тоже стали Симоновыми. Когда наступил момент, и нужно было подписывать свои первые произведения, Юрий взял псевдоним Вяземский. На вопрос, почему выбрал мамину фамилию, отвечает, что фамилия отца показалась ему слишком польской. И хотя в роду много кровей намешано, Юрий Павлович считает себя русским. Над псевдонимом «Вяземский» сначала посмеивались. Одни говорили: «Это псевдоним? А почему не Пушкин?» Другие: «Вяземский — очень красивая фамилия. А почему не Трубецкой, Оболенский или Волконский?»

«ИДИОТ» — ЭТО Я

Юра Симонов родился 5 июня 1951 года в Ленинграде, где жил с бабушкой до девяти лет. Отец работал в военном госпитале имени Бурденко в Москве, куда переехали мама и сестра Женя. Юру с собой не взяли, так как рос он нездоровым ребенком. Мальчика нельзя было оставить одного ни на секунду: у него неожиданно отключалось сознание при полном сохранении моторики. В момент приступа он мог неожиданно выбежать на дорогу или упасть с моста. Отец показывал его разным врачам, но никто не мог поставить диагноз. Профессора разводили руками: «Болезнь либо сама пройдет, либо с ней ничего не поделаешь». Так и произошло. Настал такой день, когда припадки следовали один за другим: Юра то приходил в сознание, то снова терял его, но после этого страшного дня все прекратилось. Навсегда. Было ему 9 лет. И он, наконец, переехал к родителям в Москву.

Одно из самых ярких впечатлений детства — поход по горным вершинам Крыма с отцом. Там они стали друзьями и единомышленниками. Как писал позже Вяземский: «Дальше я просто жил им, запоминал все, что он мне рассказывал. Из живых отец был моим единственным учителем. Другим учителем был Достоевский. У меня было ощущение, что этот писатель открывает мне мир и все пишет обо мне. «Идиот» — это я».

«ВСЕГДА ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ»

Мама Юрия Вяземского в одном интервью сказала: «Юрочка — очень трудный ребенок: у него всегда переходный возраст...» Учился в школе неважно: не давались точные науки. Чувствовал себя гуманитарием. Мечтал

стать актером и устраивал с младшей сестрой Жешкой домашние спектакли.

Евгения Симонова поступила в Щукинское училище, когда Юрий уже заканчивал факультет международной журналистики МГИМО. Детская мечта и ставшие друзьями одноклассники сестры сподвигли его подать документы в «Щуку» и, поспорив на три бутылки коньяка, пройти творческий конкурс. Первые два тура прошел легко, а на третьем, итоговом, член приемной комиссии Владимир Этуш стал потешаться над его картавостью. Разозлившись, Юрий так ярко прочел в лицо Этушу монолог шекспировского Марка Антония, что комиссия единодушно решила: принят. Юра отучился полгода, исправил картавое «р» и решил уйти. Понял, что профессия актера не для него: слишком она зависимая и бесправная для его натуры. Кстати, и в МГИМО поступал тоже на спор, за компанию с другом. Поступил на спор, а учился хорошо. Закончил аспирантуру, стал преподавателем. И придумал удивительную телевикторину для школьников «Умницы и умники», где победители без экзаменов могут стать студентами одного из самых престижных российских вузов — МГИМО. Придумал, как для себя! Чтобы поступить (если у тебя достаточный багаж знаний) не то что бы легко, а играя, наслаждаясь процессом мыслительной деятельности. Над рабочим столом Юрия Вяземского висит, как девиз жизни, цитата Иммануила Канта: «Работа — это лучший способ наслаждаться жизнью».

Сам и подумать не мог, что «Умницы и умники» проживут 22 года. Ведь Юрий Павлович прежде всего считает себя писателем и посвящает этой деятельности львиную долю жизни. Он член Союза писателей России. Автор ряда художественных произведений (повесть «Шут», «Банда справедливости», «Пушки привезли», роман «Детство Понтия Пилата. Трудный вторник»), а также научных и научно-популярных работ («Происхождение духовности», «Вооружение Одиссея») Специалист по древнегреческой литературе и культуре, он в разной степени владеет пятью языками: английским, испанским, шведским, немецким и французским.

Cherchez la femme

Женат Юрий Вяземский был дважды. Будущая первая жена, одноклассница Ирина, сначала внимания на Юру не обращала. А вот когда после 9 класса он, съездив отдыхать в Свердловск, научился играть на гита-

ре и петь песни Высоцкого, а также курить и выпивать. Ира посмотрела на него с интересом. Расписались в 19 лет. Но не венчались, что, по мнению Юриной бабушки, и привело к разводу. В первом браке родились две дочки: Настя и Ксения. Старшая окончила Литинститут, отделение переводчиков, младшая — МГИМО. Обе вышли замуж за иностранцев и живут за границей. Младшая, Ксения, в Лондоне, у нее дочь Ольга и сын Джордж. А старшая, Настя, замужем была трижды и в каждом браке родила ребенка: в Иране, в Голландии и в Швейцарии. Так что у Вяземского пятеро внуков от первого брака. И еще три дочки есть у сына его нынешней жены Татьяны Смирновой (она — исполнительный директор программы «Умницы и умники»).

Вот сколько близких родственников окружает Юрия Павловича, правда, на приличном расстоянии.

Главное же его окружение — книги, которыми заполнен огромный отдельный рабочий кабинет. Отдельный, потому что кабинетом стала однокомнатная квартира неподалеку от «Останкино», в которой Юрий Павлович с женой Татьяной прожили 20 лет. А потом по счастливой случайности (сосед — пародист Михаил Грушевский переезжал в новое жилье) купили квартиру рядом.

Сейчас Вяземский работает над очередным романом о жизни Христа (их задумано семь), поэтому наслаждается жизнью (см. выше цитату Канта).



ПЕТР КУЛЕШОВ

20 лет бессменно ведет передачу «Своя игра».

Петр Борисович Кулешов — актер и ведущий интеллектуальной телевикторины «Своя игра» — родился 20 апреля 1966 года в Москве. В 1985

году окончил ГИТИС по специальности «Актер драматического театра и кино».

«А НА ЧЕТВЕРТЬ ОН ГРУЗИН»

Про грузинские корни Кулешова вспоминают, когда речь заходит о его вокально-музыкальном послужном списке. Будучи одаренным ребенком и в музыкальном, и в предпринимательском ключе, шестнадцатилетний Петр в начале 80-х лабал в московских ресторанах. Пел, играл на клавишных и на бас-гитаре. Конечно, не в лучших заведениях Москвы, а в Мытищах, но и там за приличное исполнение грузинской песни платили 10-20 рублей.

За год до окончания школы, как водится у многогранно одаренных людей, не определившихся, куда приложить свои таланты, Петя пошел, за компанию с приятелем, пробовать поступать в театральные вузы. Легко проходил испытательные туры и, получив на следующий год аттестат зрелости, легко поступил в ГИТИС. Причем, сразу на второй курс.

«УНЕСЛАСЯ МОЛОДОСТЬ ЯСНАЯ МОЯ»

Успешно окончив институт, Петр служил в Малом драматическом театре, в Московской филармонии, в Театре песни Аллы Пугачевой, был актером театра «Модернь»... По настоянию мамы и бабушки год проучился на вокальном отделении Московской консерватории, но бросил. Не получалось, по его словам, прочувствованно спеть романс «Улетела птичка в дальние края, унеслася молодость ясная моя».

На телевидение попал случайно, благодаря дружеским отношениям с Александром Гуревичем, который тогда был руководителем студии «Три Т». Кулешова взяли придумывать рекламные ролики. Но буквально через три дня началась запись новой программы «Своя игра», а приглашенный на роль ведущего кандидат наук — умница и эрудит — не смог побороть зажатости перед камерой. Срочно искали замену. «Кулешов, попробуй. Ты же артист!», — сказал Гуревич. С того дня прошло 20 лет, но в любимой многими «Своей игре» мы видим один и тот же образ ведущего. Сам Кулешов шутит: «Искали артистичного эрудита, а нашли эрудированного актера». Кстати, свои шансы правильных ответов он оценивает, на 35-40% от 91 звучащего в каждой передаче вопроса.

«ВЕДЕТ В ЗАГС ВСЕХ ЗНАКОМЫХ ЖЕНЩИН!»

На каверзные вопросы журналистов о гонорах за проведение корпоративов честно отвечает, что он, как и многие известные, благодаря телевидению, люди проводят мероприятия за деньги. Чаще всего Петра Борисовича приглашают на церемонии подписания договоров. Гонорары достаточно скромные. Недвижимость в наличии тоже

скромная — однокомнатная квартира-студия. Состоятельные друзья твердят: «Как будто у тебя обет — не иметь ничего». А он все оставляет женам. При разводе. Жен и разводов было уже пять. Друзья шутят: «Ты ведешь в загс всех знакомых женщин!»

В первый раз Петр женился в 18 лет на однокурснице, с которой вместе учились в ГИТИСе. Расстались быстро. Женился на другой однокурснице. Расписались и по любви, и по расчету: ее как артистку-травести пригласили на работу в Театр Армии при условии наличия московской прописки. Прошла и эта любовь. Обе живут за границей: первая жена — в Канаде, вторая — в Австралии. После второго развода решил с актрисами завязать. Третья жена — кандидат наук, красавица строгих правил, внучка знаменитого летчика Коккинаки. Но и этот брак был недолгим. Через год после рождения дочери расстались. Снова встреча с творческой личностью — актрисой пантомимы и режиссером цирка, правда, оказалась старше Петра на 15 лет... Развод. Затем быстротечный пятый брак. Тяжелые отношения. Развод.

Сам он не считает себя донжуаном. Просто понял одну важную вещь: женщинам больше нравится, когда их любят. «Не знаю, был ли когда-то по-настоящему влюблен, — признается Кулешов, — но в моем возрасте уже важны привязанности. Когда женишься, думаешь, что это на всю жизнь, а на деле получается иначе». На вопрос, не намечается ли брак под номером 6, уклончиво отвечает: «Скажем так: у меня есть некоторые обязательства...»

МОСКОВСКАЯ АМБИВАЛЕНТНОСТЬ

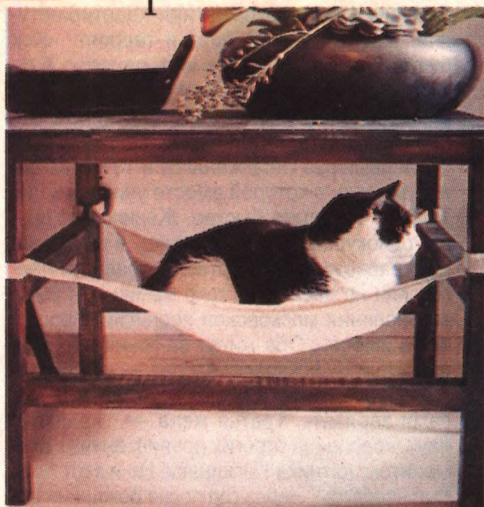
Он вырос в достаточно обеспеченной московской семье. Имея с детства все необходимое, не стал жадным до материальных благ. Легко добиваясь успеха, не жаждет дешевой славы. После последнего развода купил однокомнатную квартиру в доме, где живут родители, чтобы ухаживать за ними.

На вопрос, почему не общается с участниками «Своей игры» на досуге, говорит, что, работая в программе такого формата — где разыгрывается крупный выигрыш — это неприлично. Так, в Америке игроков аналогичной телевикторины с утра берут под контроль шерифы, а вопросы, которые будут в эфире задавать ведущий, лежат в сейфе, и знают их всего три человека.

Почему Кулешов не продолжил театральную карьеру? Лучше всего получались роли подонков и циников, а играть персонажей классического репертуара не предлагали. Почему не снимается в кино? Здесь, наоборот, чаще играл роли простых добродушных толстых парней («Забавы молодых», «Артистка из Грибова»). Неинтересно.

С 20-летней дочерью познакомился несколько лет назад. Через Интернет — раньше мать была против их общения. Теперь они дружат, хотя обращаются друг к другу на «Вы».

Подготовила Мария ПЕТРОВА



ОСТАЕМСЯ ЗИМОВАТЬ

Недавно мы нашли в лесу и взяли домой маленького ёжика. Мы хотим выпустить его осенью обратно в лес, но сомневаемся: переживет ли ежик зиму. Может быть, лучше все-таки оставить его дома?

Несмотря на то, что ежей нельзя назвать самыми «удобными» питомцами, оставьте все же животное на зиму в домашних условиях. В дикой природе ежи готовятся к зимней спячке все лето: набирают необходимый запас питательных веществ, откладывая жирок на зиму. Чтобы проснуться весной, засыпая, ежик должен весить не менее 600 граммов. В противном случае он может умереть от истощения.

Оставляя ежа дома, внимательно следите за ним: эти зверьки часто залезают в узкие щели или прячутся между секциями батарей. Они не знают, что такое высота, и поэтому не боятся ее. А значит, запросто могут свалиться на землю с подоконника или балкона.

Если к наступлению холодов ваш питомец больше не прибавит в весе и все же залезет в спячку, обязательно разбудите его постепенным нагреванием. Для этого наполните бутылку теплой водой, оберните ее полотенцем и положите рядом с ежиком. Выпустить ежа на волю можно будет не раньше марта-апреля.



ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Вы не раз замечали, что ваша киска любит прятаться в коробки, ящики, сумки... Да, кошкам, как и людям, иногда необходимо побыть в одиночестве. А причины для уединения могут быть разные: от охоты и игры, когда, притаившись в темном уголке, пушистые питомцы «атакуют» проходящих мимо, до отдыха в укромном месте.

Если в вашем доме кошка есть, а домика у нее еще нет, смастерите для нее гамак, который можно будет повесить между ножек кресла, табурета или кофейного столика.

Возьмите плотную ткань по размеру площади между ножками стола или стула и пришейте по углам завязки, с помощью которых вы будете крепить «домик». А если вы снабдите эти крепления липучками и фурнитурой для затягивания (к примеру, от старого рюкзака), то гамак можно будет пристроить куда угодно.



ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ!

К лету в нашей квартире собрался небольшой «зоопарк»: кошка, собака и морская свинка. Такое ощущение, что их шерсть теперь повсюду, а в обивку мебели она попросту «въелась». Как бороться с этим?

Чтобы удалить шерсть животных с обивки мебели, положите резиновую перчатку на 10-15 минут в морозилку, затем наденьте и проведите рукой по обивке — шерсть сама пристанет к замерзшей перчатке.



ЛЕТНИЕ ПРОГУЛКИ

В этом году в нашей квартире поселилась черепашка. Можно ли летом «выгуливать» ее на свежем воздухе, и как это правильно делать?

Воздушные ванны, безусловно, принесут много пользы Вашей рептилии. При возможности выносите ее на солнышко и на травку, чтобы прогреться и поесть свежей зелени, которую она сама себе выберет.

В летние месяцы идеальным местом для черепах будет балкон или терраса с невысоким загоном и передней стенкой из оргстекла. Обязательно поставьте туда неглубокую миску с водой. От нападения ворон хорошо защитит плотно натянутая сетка, а от теплового удара — навес-укрытие. Сделать его можно из прочной картонной коробки, размер которой позволит животному свободно перемещаться внутри. Если вы можете установить в таком укрытии обогреватель с терморегулятором (чтобы поддерживать температуру на уровне 23-24°), то можно будет оставлять черепаху на улице и на ночь.

Просто же выпускать черепах ползать по балкону не следует: в жару пол сильно нагревается, а за ночь остывает, и животное может простудиться. Опасны для здоровья черепашки и гуляющие по полу сквозняки. Кроме того, на балконе ваш питомец может найти щель и упасть вниз.

Подготовила
Алиса МИШИНА

СКАНВОРД

№ 8

Часть мужского костюма	Ткань для блузок, сорочек	н	о	л	ч	н	Головной убор с полями	ш	л	ж	н	а
Цветок для гадания	р	Возвышение из досок	а	Паста из рыбы, печени	б	Дальневосточная сельдь	ч	Паюсная закуска	ч	Задумчивая поэзия	е	Южный сочный фрукт
Средства для макияжа	ю	Видение, призрак	о	Т	Переливчатое пение	с	Знак, тавро	р	Столица Египта	ч	Верхняя одежда на Кавказе	с
Повествование, новелла	ю	Уличная жаровня	н	а	ч	р	Женское имя	л	Эмблема фирмы на товаре	ч	а	р
Надпись на кадре	ч	Т	ч	т	р	Женское имя	л	Эмблема фирмы на товаре	ч	а	р	к
Экскурсовод	э	Возвышенность	р	Совершенство	е	б	е	т	а	Тонкое различие	ч	Нагое тело на картине
Имя Лермонтова	л	ч	ж	а	ч	л	Волшебник	и	Лассо	н	ю	а
Бретелька	б	«Ревела буря, ... шумел»	р	Набойка на обуви под пяткой	е	«Осенняя ... очей очарование»	н	о	р	а	Драгоценный камень	у
Ценная окаменевшая смола	х	а	а	а	а	Семь бед — один ... (посл.)	о	Пучок, торчащая прядь	н	л	р	к
Руководящий орган	а	Хлебная лепешка на Кавказе	л	а	б	а	ч	Лиса в сказке о Буратино	а	л	ч	с
Замужняя немка	б	Площадка для фигуристов	н	а	т	о	к	Проявление нежности	л	а	с	к

Ответы на сканворд № 7 по горизонтали: апорт, опара, эрудит, горбуша, норка, бар, истина, трюмо, кепка, Мария, ритм, корона, тамада, мармелад, нал, мате, казино, носок, сани, хитон, кимоно, узор, меню, Атос, гало, рука, туалет.

По вертикали: время, турист, шатен, шторм, родник, маникюр, пионер, лето, сатрап, лес, мак, крона, охота, Агата, кино, кот, тост, парфюм, начало, мадам, нуга, убор, анис, зал, туша, Иордан, поле, ария, алоэ, рот.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

У блондинки спрашивают:

- Какие вам достались места на премьере?
- Плохие: меня никто не видел!..

☺ ☺ ☺

— Знаешь, дорогая, почему рыбы немые?

— Нет, не знаю.

— А ты сунь голову в аквариум и попробуй что-нибудь сказать!

☺ ☺ ☺

Жена мужу:

— Ну, что ты за человек?! В понедельник ты бобы ел, во вторник ел, в среду и в четверг — тоже, а в пятницу вдруг решил, что не можешь их терпеть...

☺ ☺ ☺

— Папа, а почему этот фильм нельзя смотреть детям? — спрашивает маленький мальчик отца.

— Сиди тихо, сейчас сам увидишь.

☺ ☺ ☺

Учитель спрашивает ученика:

- Сколько лет человеку, рожденному в 1930 году?
- Мужчине или женщине?..

☺ ☺ ☺

— Совсем плохо стало с нынешней молодежью, — жалуется один папаша другому. — Раньше я просто не знал, как ответить на «эти» вопросы. А теперь даже не понимаю, о чем они спрашивают!

☺ ☺ ☺

Отец-коммерсант спрашивает сына:

- Сколько будет дважды два?
- Шесть, — отвечает малыш.
- Надо говорить: «четыре»!
- Я это хорошо знаю, просто хочется поторговаться...

☺ ☺ ☺

Жена ругается с мужем:

- Ну, ты и козел!
- Кто, я — козел?!
- Да ты даже и на козла-то не похож!..
- Кто, я не похож?!

☺ ☺ ☺

— Вы, похоже, принимаете меня за проститутку?

— Ни в коем случае! Разве я упоминал о деньгах?

☺ ☺ ☺

У армянского радио спрашивают:

- Почему петух поет всю жизнь?
- Потому что у него много жен и ни одной тещи!

☺ ☺ ☺

- Сколько раз твоя мама выходила замуж?
- Стыдно сказать...
- Ну-ну, в наше время можно не стесняться!
- Всего один раз!

☺ ☺ ☺

- Мои мысли всегда с вами, дорогая!
- Это невозможно! Вы ведь даже не знаете, где я живу...

ВНИМАНИЕ!
СПЕЦВЫПУСК ОТ «ВЕСТЫ-М»!

Удобный формат —
и для дамской сумочки,
и для полки на кухне!



Лучшие рецепты читателей «ВЕСТЫ»
со всей России! Необычные, пикантные, деликатесные,
вкусные запасы пополняют Ваши погреба!

Любите заготовки впрок?
«СОЛЕНЬЯ-ВАРЕНЬЯ» — для Вас!!!

В продаже — с 26 апреля 2014 года

**ЧИТАЙТЕ В АВГУСТОВСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Боль в спине
- ◆ Лекарства из арбузных корок
- ◆ Чудо-дерево шелковица
- ◆ Болезни, о которых говорят шепотом
- ◆ Акне: что делать?
- ◆ И многое другое...



**В продаже
с 26 июля**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге
«Пресса России»
газеты и журналы»
Второе полугодие 2014

15510



В каталоге
«Почта России»
Второе полугодие
2014

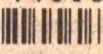
60673

Август

ISSN 1818-7684



14008



9 771818 768369